

NÃO PERGUNTE SE ELE ESTUDOU.

Como despertar nos filhos o interesse
e a motivação nos estudos.



RENATO ALVES

HUMANO
EDITORA

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

NÃO PERGUNTE SE ELE ESTUDOU.

Como despertar nos filhos o interesse
e a motivação nos estudos.



RENATO ALVES

HUMANO
EDITORA

1. Introdução
2. Parte 1 - A Origem do Problema
3. Parte 2 - Disciplina, Organização e Plano de Estudo
4. Parte 3 - Método de Estudo
5. Parte 4 - Leitura concentrada e memorização de textos
6. Parte 5 - Rumo ao Sucesso
7. Desafio do Boletim
8. Sobre o autor
9. Contatos com o autor
10. Créditos

Introdução

CONSELHO AOS PAIS:

Não pergunte ao seu filho se ele já estudou.

Pergunte primeiro se ele sabe estudar.

SUGESTÃO AOS MESTRES:

Não pergunte ao seu aluno se ele estudou.

Ensine-o a estudar.

Se você é pai ou mãe de um estudante, permita-me ir direto ao ponto: Ele sabe estudar? É uma pergunta difícil de responder, concorda?

Fiz esta pergunta a milhares de pessoas durante os 16 anos em que percorri o Brasil ministrando seminários de memorização e concentração. A resposta que mais ouvia resumia-se em lamentáveis três letras: N-Ã-O.

Quando o estudante não sabe planejar, selecionar matérias, concentrar-se e aprender, o momento de estudar se transforma na hora do martírio. Queixas, má vontade, reclamações, colas, entre outros subterfúgios não são apenas soluções comuns, mas gritos de desespero de quem não sabe fazer o básico: estudar, aprender e memorizar o conteúdo.

Entre setembro de 2009 e janeiro de 2010, realizei uma pesquisa qualitativa sobre hábitos de estudo com um grupo de 300 estudantes. Apurei, então, os seguintes dados: 95% dos estudantes não sabiam estudar e 72% deles nunca fizeram nada a esse respeito, simplesmente varrendo o problema para debaixo do tapete.

Temos o privilégio de viver numa era de transição entre a educação feita de lousa e giz e o aprendizado à distância, ou do livro encapado com papel celofane para o deslizar de dedos na tela de um tablet. É fato que a tecnologia nos presenteia com acesso mais fácil a cada vez mais informações, mais do que o nosso bom e pré-histórico cérebro pode processar, muitas vezes. Estudar, aprender e adaptar-nos a este novo mundo é um desafio. O objetivo deste livro não é revolucionar a educação, o que seria pretensioso demais. Educação como um todo é um tema complexo, abrangente e deve ser discutido

por intelectuais.

A minha missão com este livro é oferecer ferramentas para auxílio pedagógico. Mostrar não só aos que acreditam estar com dificuldades de aprendizagem, mas também aos pais e educadores a existência de soluções interessantes e funcionais que podem melhorar a performance, a motivação e, o que é melhor, as notas do estudante.

Para isso, vou expor as estratégias evidentemente eficientes daqueles alunos que se sentam na primeira fila, cruzam os braços, não anotam nada e, ainda assim, tiram as melhores notas.

Como agem ao estudar?

Como planejam as matérias que irão estudar?

Quais as estratégias de estudo e memorização?

Onde encontram tempo para digerir o excesso de informações?

Aristóteles dizia que *“as raízes do estudo são amargas, mas seus frutos são doces”*. O que aconteceria se, hoje, tanto você quanto seu filho ou aluno descobrissem que as raízes do estudo também podem ser doces? Que existe um jeito de tornar agradáveis as longas horas de estudo?

Quero convidá-lo a aprender como proporcionar ou facilitar a ele uma grande virada nas provas, vestibulares e concursos. Como prepará-lo para se tornar alvo da admiração e dos melhores comentários nas rodas de amigos.

Aceite meu convite e abra-se para conhecer ferramentas de estudo, memorização e leitura que surtirão resultados tão positivos que, garanto-lhe, mudarão para sempre o jeito de seu filho ou seus alunos de encararem os estudos.

Tenha uma agradável leitura!

Renato Alves - Recordista Brasileiro de Memória

Parte 1 - A Origem do Problema

Quais são as dificuldades enfrentadas pelos estudantes durante a preparação para as provas e como neutralizá-los.

Nos tempos de colégio, quando eu ainda era um garoto pequeno, magricelo e extremamente tímido, morria de vergonha de conversar com pessoas estranhas. Entre amigos, era o “mudo” da turma. Em sala de aula, suava frio quando sentia vontade de fazer perguntas ao professor.

Por medo, eu não perguntava e, conseqüentemente, também não aprendia!

Hoje, entendo o quanto a timidez bloqueou meu aprendizado, mas naquela época eu não percebia isso. O máximo que fazia era me revoltar. Sabe aquele garoto que se rebela e diz aos pais que detesta estudar? Eu era assim!

Pode parecer loucura o que vou dizer, mas se um dia você ouvir um estudante reclamando de que não gosta de estudar, acalme-se, pois este fato pode absolutamente normal. Talvez ele seja muito jovem ou tímido. Quem sabe, não foi mal orientado pelos professores que teve até então? Alguém lhe pode haver dito que não seria capaz ou que naquela matéria ninguém passava. Talvez não tenha treinado o suficiente ou ninguém lhe ensinara como agir nessa situação.

Albert Einstein, Thomas Edison e Leonardo da Vinci sofriam de dislexia (dificuldade de aprendizagem). Tinham, portanto, motivos de sobra para se desinteressarem pelos estudos. Mas algo me convence de que um dia alguém olhou fundo nos olhos deles e lhes disse: “Não desanime, você é melhor do que imagina”. Mesmo que essa voz tenha sido a da própria consciência, todos conhecem o poder dela, basta olhar para o inegável sucesso deles.

Existe uma verdade muito importante sobre os estudos que vou lhe dizer agora: há uma diferença significativa entre NÃO GOSTAR de estudar e NÃO SABER estudar. Grande parte dos alunos que afirma não gostar de estudar, na realidade apenas não sabe como fazê-lo. É justamente a falta do básico que os leva à baixa estima e a um desempenho ruim nos estudos.

O aluno que precisa, mas não sabe como estudar, tem um característico olhar sem brilho. O referido desconhecimento o leva ao desinteresse e, na maioria das vezes, ao abandono do aprendizado.

E sabe aonde tudo isso começou?

No início, todo aluno aprende a desenhar as letras do alfabeto, a separar vogais e consoantes, a formar as simples sílabas e a rabiscar as

primeiras palavras. O entusiasmo e o interesse deles estavam nas nuvens e, por isso, estudar, nesta fase, era uma aventura divertida. A professora ou “tia” pegava em suas mãos e o ensinava com um jeitinho todo especial. O aprendizado era colorido e estimulante. Passar de série não era obrigação, mas uma consequência natural de alguém que se divertia com as aulas.

Certo dia aconteceu algo inesperado.

Apareceram as primeiras matérias menos fáceis. O colorido das cartilhas deu espaço ao branco e preto dos livros didáticos. O convívio com as palavras simples foi atropelado por termos técnicos e a “tia” carinhosa, que o ajudava com exercícios simples, cedeu lugar a um grupo de professores, quem sabe, sisudos, mal pagos, estressados ou atarefados. Agora, cada mestre apresentava sua matéria, informava a data da prova e, em seguida, o instruía como se fosse a tarefa mais banal do mundo:

“Vá para casa e estude!”

Mas sempre se esquecia de ensinar o básico:

Como estudar aquela matéria?

Tenho consciência de que nem todos os professores são despreparados e nem todas as escolas estão em ruínas, mas infelizmente a falta de bons educadores, de ambiente adequado e a falta de capacitação do aluno para aprender independente do professor ou da escola são razões suficientes para dificultar as coisas.

O COMO estudar foi literalmente atropelado pelo VÁ estudar e a vítima, ou estudante, ficou com o ônus de aprender sozinho.

“A boa educação é moeda de ouro, em toda parte tem valor”. Esta frase é atribuída ao emérito Padre Antônio Vieira e será nosso foco daqui em diante. Quando aprende a aprender, ou seja, quando é capaz de aprender sozinho o estudante se anima com os novos conhecimentos adquiridos. Nunca esquecemos o que aprendemos com prazer.

Se você chegou até aqui, foi porque percebeu a importância do tema e quanto o ato de saber estudar pode influenciar positivamente sua vida e, especialmente, a dos seus filhos ou alunos. Então, a partir de agora, isole-se. Leia com atenção as próximas páginas. Reflita, experimente, modifique, crie novas estratégias, descubra, enfim, que é possível aprender com qualidade e tornar-se um campeão nos estudos.

Os maiores desafios dos estudantes

1. Saber estudar

Quando desenvolvi uma pesquisa sobre hábitos de estudos, meu objetivo era saber exatamente quantos alunos não sabiam estudar. Ao descobrir que 95% deles tinham dificuldade até para responder a esta pergunta, soou um alerta:

Saber estudar não deveria ser básico?

Quando vemos uma criança uniformizada, com a mochila cheia de livros e cadernos dirigindo-se para a escola, pensamos: é estudante, logo, sabe estudar! É assim que pensam diariamente milhares de pais e mães no mundo todo.

Entretanto:

Será que ele está estudando?

Ele sabe estudar?

E se ele não sabe estudar, o que exatamente está fazendo na escola?

Como é possível um estudante passar de ano, receber um diploma sem ter aprendido a estudar?

Um estudante que não sabe estudar provavelmente está sendo orientado por um professor que também não soube, ou seja, foi um aluno com as mesmas dificuldades. Assim, o ciclo se perpetua. O despreparado aluno de hoje poderá se tornar o professor de amanhã.

Por piores que sejam as instalações da escola ou o nível dos professores, se existir a VONTADE DE APRENDER e o domínio de COMO ESTUDAR, o aluno vai se satisfazer.

Quando um estudante diz que odeia matemática, na verdade tal manifestação revela apenas que ele não sabe estudar matemática. Outro que se diz burro em biologia, na verdade não sabe estudar biologia. E mais um ainda que declare detestar o professor de química, pode significar que ele não sabe estudar química.

Quando os professores perguntam aos alunos se eles já estudaram, muitas vezes reforçam os sentimentos negativos em relação a esse assunto. Pais erram também quando perguntam aos seus filhos se eles já estudaram. Em vez disso, deveriam investigar e perguntar, antes, se eles sabem estudar.

Se você, ao fazer esta pergunta ao seu filho, ouvir como resposta o temido “não”, é hora de começar a, mais do que se preocupar, descobrir como você pode ajudá-lo. Certamente, é melhor investir um pouco mais neste assunto. Afinal, como exigir que alguém faça aquilo que não sabe?

Para ajudá-lo nesta questão, preparei um teste muito especial que o ajudará a identificar seus pontos fortes e os pontos fracos nos

estudos. Depois de avaliar cuidadosamente as respostas, você descobrirá a real situação, se você realmente sabe estudar. Para fazer o teste acesse o site

www.naopergunteseeleestudou.com.br

Como reter textos na memória

Duas pessoas conversam sobre hábitos de leitura:

"Todos os dias, antes de dormir, leio várias páginas da Bíblia."

"É mesmo! E sobre o que você leu a noite passada?"

Coçando a cabeça, a primeira responde:

"Infelizmente, já me esqueci!"

O diálogo acima lhe soa familiar?

Quando as ideias captadas pelos olhos não conseguem alcançar os terrenos da memória, a leitura torna-se inútil. Esquecer praticamente tudo que acabou de ler é a rotina da maioria dos estudantes.

Alguma vez você já leu um texto e, imediatamente após, não se lembrou de absolutamente nada? É possível que naquele momento você tenha ficado indignado e tenha reclamado da sua memória. Talvez, você tenha pensado que está ficando velho ou que a sua memória vem piorando.

Antes de começar a estudar o tema memorização, desenvolver técnicas e treinar até me tornar o primeiro recordista brasileiro de memória, eu também achava que a minha memória era ruim. Algumas vezes, ficava furioso, totalmente irritado pelo fato de ler textos importantes e, ao chegar ao final da leitura, não me lembrar de absolutamente nada.

Assim, certamente você pode imaginar o que sente um estudante que, na véspera da prova, lê toda a matéria, mas no momento decisivo, não se lembra de nada. É tão desesperador que explica porque muitos recorrem a memórias artificiais, isto é, bilhetinhos e colas. A cola é apenas uma forma equivocada de se proteger contra os esquecimentos.

Deixe-me explicar algo que não aprendemos na escola: SABER LER é diferente de SER ALFABETIZADO.

Estudantes são alfabetizados, mas poucos são os que podem afirmar que realmente sabem ler. O mínimo que se pode esperar de uma leitura é que o conteúdo fique na memória, concorda?

Infelizmente a realidade não é bem assim.

A diferença entre o Renato de ontem, que reclamava da memória, e o de hoje, como recordista de memória, está nas técnicas aplicadas antes, durante e depois da leitura.

São três etapas:

Primeira: você deve saber concentrar a mente para realizar uma leitura eficiente.

Segunda: deve ler com grau máximo de concentração cuidando dos detalhes.

Terceira: precisa fixar na memória o conteúdo lido.

Durante muitos anos, fiz demonstrações de memória ao vivo em programas de televisão. A técnica que eu mais gostava de exibir era a memorização dos textos de todas as páginas de qualquer revista escolhida pela produção.

As etapas descritas acima (detalharei em outro capítulo) me permitiam explicar com riqueza de detalhes cada um dos assuntos abordados na revista. Eu era capaz de citar inclusive o número da página em que estava determinada matéria. Quando o apresentador e a plateia tentavam entender o que tinha acontecido, eu explicava que aquela habilidade era creditada ao método de memorização que eu havia desenvolvido. Um método que estava ao alcance de qualquer pessoa.

Você quer mais eficiência e retenção na leitura, tanto para si mesmo quanto para seu filho estudante?

Então o meu conselho é para que vocês tratem a leitura como uma atividade sagrada. Adotem uma postura ativa em relação ao ato de ler.

Hábitos como falar mal do texto, reclamar da quantidade de matérias ou do professor são comportamentos negativos, poderosos venenos que fazem crescer radicalmente o bloqueio da aprendizagem.

O contrário, ou seja, pensar de modo positivo sobre a leitura, desenvolver disciplina, concentração, conhecimento e domínio de regras gramaticais ajudam a memorização a ser mais efetiva. Consequentemente, o aprendizado acontece.

Aprendemos a ler ainda na infância e os mecanismos de memorização e fixação de textos também deveriam ser ensinados nesta fase. Mas quem pensou em ensinar regras sobre o funcionamento da memória a uma criança? E quanto ao seu filho, ele conhece as regras sobre como funciona a memória dele?

O impacto de sermos privados desse conhecimento básico numa

fase fundamental nos torna leitores alfabetizados, mas sem qualquer estratégia para enviar, registrar, preservar e recuperar textos na memória. A boa notícia é que ainda está em tempo de corrigir isso. E você pode ser o grande despertador deste conhecimento.

Mais adiante vou ensiná-lo a obter máxima concentração na leitura e a memorizar o que leu. Assim, você poderá transmitir esse aprendizado ao seu filho. No próximo tópico, vamos tratar de algo tão importante quanto a leitura: como se concentrar em sala de aula.

Como manter a mente concentrada durante a aula

Eu sempre sentei entre o meio e o fundo da sala de aula. Não que eu gostasse desses lugares, o problema era a minha timidez. Eu morria de medo de ser alvo das perguntas do professor. Minha presença em sala de aula era tão discreta que eu parecia praticamente invisível.

Se seu filho se encaixa nessas características, você precisa saber que o excesso de discrição pode trazer problemas de aprendizagem para ele. Ao preferir não participar ativamente da aula, ele abre uma porta para pensamentos paralelos e isso pode explicar o mau desempenho e a falta de concentração dele e de muitos outros estudantes.

Para assistir a uma aula mantendo um bom nível de concentração, seu filho precisa se posicionar ativamente. Tem que participar, acompanhar o raciocínio do professor, perguntar, aprender, anotar. A concentração está intimamente ligada ao nível de participação dele na aula. Se ele não presta atenção na aula, a mente vai cuidar de outros assuntos. Mas de nada vai adiantar contar esse detalhe a ele na base do grito, da cobrança ou de castigos. E você pode contar a ele, como eu acabei de contar a você!

Até você mesmo já deve ter se flagrado, alguma vez, enquanto lia ou estudava, com o corpo sentado na cadeira e a cabeça flutuando, nas nuvens. Quando é seu filho que se coloca nesta situação, saiba que há dois problemas nisso:

Primeiro - Quanto custa, em termos financeiros, o fato de ele ficar com a mente viajando enquanto perde uma aula? Se ele frequenta uma escola paga, basta dividir o valor da mensalidade pelos dias de aula e verá quanto você está desperdiçando a cada dia de distração dele.

Segundo - Como ficará a aprendizagem da matéria ministrada, mas não compreendida? Se ele não aprendeu com o professor em sala de aula, acha que conseguirá fazer isso sozinho?

Mas o maior prejuízo da distração em sala de aula é, sem dúvida, a perda de tempo. Analise: se o professor gastou duas horas para explicar a matéria, seu filho distraído precisará de mais duas horas em casa para recordá-la, e certamente vai pedir a sua ajuda. Total: quatro horas!

Notou como a distração em sala de aula gera acúmulo de matérias a assimilar e perda de tempo – tanto seu quanto dele – nos estudos?

A sala de aula é o templo sagrado do conhecimento e, enquanto estiver nela, seu filho precisa saber que é vantagem para ele, em vários sentidos, que dedique a máxima atenção às explicações. Como dizia o jornalista Mario Quintana: *“Quem não compreende um olhar, tampouco compreenderá uma longa explicação”*.

Por outro lado, a sala de aula repleta de alunos também pode ser compreendida como um local repleto de estímulos que desviam a atenção ou uma grande oportunidade, se o professor souber explorar dinâmicas de grupo. As instalações, a localização, o nível de ruído, a distância da lousa, a acústica, a iluminação, entre outros fatores podem interferir drasticamente na concentração, mas isso somente se o aluno permitir. Mais adiante, conversaremos sobre estratégias que podem ajudar seu filho a escolher a melhor colocação na sala de aula, com quem, como se sentar e agir para ampliar o seu poder de concentração. No momento, quero dissertar sobre outro tema de extrema importância nos estudos: a falta de tempo.

Muita matéria e pouco tempo. O que fazer?

Saiba que existe algo ainda pior do que não saber estudar: é não ter tempo para estudar.

A combinação de muita matéria, pouco tempo e falta de organização é explosiva. Ela provoca a queda no desempenho acadêmico e a total paralisia de seu filho.

Uma estudante aflita perguntou ao professor:

“Tenho uma prova dentro de noventa dias e mais de 300 páginas para estudar. O que eu faço?”

O professor respondeu:

“Comece!”

O quanto antes, faça seu filho perceber que ficar paralisado, contando páginas das matérias e decidindo quando começar, não ajuda muito. Paralisia é um mal que afeta grande parte dos estudantes

e o que a causa é a falta de organização, a ausência de um plano de estudo para lidar com o excesso de informações disponíveis.

Existe um provérbio chinês que diz:

“Para dar a volta ao mundo caminhando, basta colocar um pé na frente do outro”.

Ou seja, se seu filho precisa estudar um grande volume de matéria, terá de abrir o livro e começar, página após página. Mas devemos reconhecer que não é tão simples assim.

Seja na preparação para uma série de provas, para o vestibular ou no edital de concurso público, o fato é que, às vezes, ele terá de enfrentar 8, 12, 14 ou até mais matérias. Mas isso não deveria ser um problema, pois, segundo a neurociência, para esgotar todos os espaços da memória, uma pessoa teria que aprender durante 10 horas por dia ao longo de 300 anos! Ou seja, seu filho ainda tem espaço de sobra para um milhão de vezes a quantidade de matéria que tem de estudar. Mas o drama vivido pela maioria dos estudantes não é de fato o conteúdo e sim não saber lidar com grande quantidade de informações. O resultado? Falta de paciência e desânimo.

Quando converso com estudantes, em especial concursandos e vestibulandos, sempre deixo por perto uma caixa de lenço de papel. Esse pessoal é o mais chorão.

Brincadeiras à parte, mostre ao seu filho que o primeiro passo para lidar com um grande volume de informações é reconhecer que se trata de alimento saudável para a memória. Aparentemente, o muito pode ser pouco, dependendo do tamanho da ambição dele. Quer merecer o salário de desembargador, por exemplo? Tem que ralar muito, concorda?

A guinada na vida de qualquer pessoa, e inclusive na de seu filho, está intimamente ligada ao sucesso nos estudos. Dependendo da área de atuação que ele escolher, terá que se dedicar exclusivamente aos estudos específicos.

Certamente você já ouviu esta frase: *“Toda escolha envolve uma renúncia”*. Conte este fato a ele para que aprenda a fazer escolhas mais coerentes durante a vida.

Talvez o que ele mais queira seja oferecer uma vida melhor para a família. Pode estar pensando em estudar numa universidade de ponta ou de fora do país. Para alcançar tais objetivos terá que abrir mão de algumas regalias. É assim que agem os campeões. Sacrificam alguns benefícios hoje para desfrutar de vantagens amanhã. Sendo assim, só tem um jeito para lidar com muita matéria e pouco tempo! Fazendo um plano de estudo.

Portanto, comece deixando claro ao seu filho que será preciso

excluir deste plano algumas atividades que o fazem perder tempo, como assistir àquela partida de futebol que não tem muita importância para o seu time, cancelar temporariamente a abertura de alguns sites que não estão acrescentando muito em sua vida e até colocar o relógio para despertar mais cedo. Um plano de estudos deve ser completo. Com ele, seu estudante preferido vai conseguir se organizar para estudar uma grande quantidade de matérias úteis. O tempo é o maior aliado e seu filho precisa aprender a usá-lo a favor dele.

A data da prova está marcada?

As matérias estão definidas?

Então é hora de começar.

Continue a leitura. Mais à frente, apresentarei um modelo para a elaboração de um plano de estudo infalível que vai colocá-lo no lugar merecido: ao lado dos campeões.

Menos decoreba, mais aprendizado

Você provavelmente já ouviu falar ou utilizou o “*decoreba*”, que é o apelido dado ao processo de memorização mais famoso do mundo. Consiste em alimentar a memória pela repetição sistemática do mesmo assunto até encharcar os neurônios. Seu filho certamente conhece esse famoso método e, provavelmente, já o utilizou.

Como mecanismo de memorização, o decoreba é válido, pois é a primeira opção que sacamos quando precisamos registrar algo novo. Repetimos a mesma informação várias vezes até senti-la gravada na memória. O decoreba funciona, já ajudou a formar milhares de estudantes, mas tem suas armadilhas. Aqui apresento três delas:

Primeira armadilha: ocupa parte da mente consciente.

Você já reparou que quando está decorando fica difícil prestar atenção em outras coisas? Por exemplo, alguém pede para você comprar um remédio de nome complicado e, ao invés de anotá-lo, você prefere ficar repetindo. Se no meio do caminho algo chamar sua atenção, correrá o risco de esquecer imediatamente o nome correto. Isto acontece porque a repetição está ocorrendo na memória de trabalho, que é limitada em tempo e capacidade. Para atender a outras solicitações, você teria que ignorar momentaneamente a informação presente, e isso poderia implicar em esquecê-la. Seu filho precisa saber disso para evitar o decoreba e correr o risco de esquecer tudo na hora da prova.

Segunda armadilha: prazo de validade.

Um alimento fora do prazo de validade deve ser retirado da prateleira do mercado, certo? Para nossa memória, o conteúdo decorado também deve ser descartado.

Você já reparou que conteúdo decorado geralmente tem data e hora para ser esquecido? O que acontece logo depois que você o utiliza? Normalmente esquece tudo, não é? Com seu filho, vai acontecer a mesma coisa!

O decoreba será uma grande armadilha se depois de gastar tempo e energia repetindo um conteúdo ele descobrir que o prazo de validade é bem curto. Para que isso não ocorra, o ideal é que o estudante emita um comando mental:

“Estou repetindo esta informação para guardar na memória e me lembrar em qualquer tempo”.

Fazendo isso, seu filho estará programando o inconsciente dele para guardar o conteúdo por tempo indeterminado.

Terceira armadilha: memorização sem aprendizado.

A terceira armadilha é memorizar o conteúdo sem que a essência seja assimilada, o célebre ‘memorizar sem aprender’. Neste caso, ainda que a decoreba funcione, seu filho não estará livre do fantasma da “pegadinha”.

Pegadinha é a astuciosa solução que os elaboradores de provas criaram para descobrir se o aluno realmente estudou. Para isso, utilizam questões que obrigam a raciocinar, o que se torna mais difícil para quem apenas decora. A pegadinha também faz com que o aluno perca mais tempo numa mesma questão, o que pode comprometer o prazo fixado para o término da prova. Veja um exemplo de questão que exige raciocínio:

Um grande empresário, precisando ir a São Paulo, chegou a seu guarda-noturno e ordenou que ele o acordasse às 6 horas em ponto. Exatamente às 6 horas, o guarda acordou o empresário e disse:

“Patrão, estou com um mau pressentimento! Sonhei esta noite que o senhor teria um acidente com o avião e, se me permite, sugiro que não viaje.”

O empresário não deu ouvidos ao guarda. Sem incidentes,

chegou a São Paulo e, por telefone, mandou demitir o guarda. Por quê?

Compartilhe a história com seu filho e pensem a respeito. No final do tópico darei a resposta.

O hábito de decorar matérias em vez de estudá-las é praticado em todo o mundo, porque se trata de um recurso intuitivo. Não podemos ignorar totalmente seu mérito, mesmo porque, quem nunca comeu neste prato?

Por isso, a decoreba não deve ser descartada, mas compreendida. Ela tem muito a ver com o processo de formação de memórias de longo prazo, aquela que usamos para gravar a letra da música, o hino do time ou a oração que repetimos todas as noites.

O mais importante é você e seu filho saberem que existe um jeito de fazer com que a decoreba funcione e também um jeito eficiente de utilizá-la nos estudos. A memória de longa duração não tem apenas a ver com a quantidade de repetições, mas com a força e o intervalo com que algo é repetido. Trata-se da técnica de fixação de matérias que apresentarei num momento mais oportuno.

Por agora, quero apresentar o último grande desafio dos estudantes: você acha que o uso de memórias artificiais é um remédio ou um veneno?

[Resposta do teste de raciocínio: guardas-noturnos não devem dormir no serviço.]

Como utilizar memórias artificiais

É bem possível que você já tenha ouvido ou lido em algum lugar a frase:

“Não confie na memória, anote!”.

Sinceramente, considero uma péssima ideia abandonarmos a memória natural e anotar tudo no papel, pois isso pode ser um estímulo à preguiça mental.

Quanto menos utilizamos a memória, mais preguiçosa e lenta ela fica. E, ao sentir a memória lenta, passamos a não confiar nela. Nesse momento, criamos uma dependência de memórias artificiais, tais como agendas, blocos e gravadores.

Por isso, verifique de que modo seu filho registra o que é dito durante as aulas. Se ele for do tipo que anota tudo, observe e tente descobrir se esta é uma forma de ele encobrir sua insegurança. Afinal, é a falta de segurança que leva alguns estudantes a escolhas que

acabam mais atrapalhando do que ajudando.

Lembre-se: escolhas erradas podem prejudicar a memória e o rendimento de seu filho. Veja alguns exemplos:

1 - Anotar tudo que vê pela frente

Existem alunos que gostam de anotar tudo que vêem e ouvem, tendo como regra essencial não perderem uma só palavra.

Não há nada de errado em anotar. Mais adiante irei até apresentar algumas estratégias que ajudarão seu filho nesse recurso, caso ele goste de anotar. O problema é que a anotação exagerada pode se transformar numa espécie de muleta e prejudicar o entendimento durante a explanação, pois a concentração, neste caso, dividir-se-á em vários ângulos:

Um: no que o professor está falando.

Dois: nas palavras escritas na lousa.

Três: naquilo que seu filho está meditando.

Quatro: no que está anotando.

Anotações, conteúdos, exemplos, comentários e meditações. Coloque todos esses ingredientes ao mesmo tempo na mesma panela. A panela se chama memória de trabalho, que é limitada em tempo e capacidade. Resultado: seu filho deixará de registrar na memória informações importantes, porque elas não estarão chegando à memória permanente, indo apenas da LOUSA direto para o PAPEL.

O caminho correto que a matéria deve percorrer é:

LOUSA > CÉREBRO > PAPEL

Para fazer da anotação um poderoso recurso para a aprendizagem, seu filho deve primeiro prestar atenção, raciocinar, memorizar e, por último, anotar. Neste caso, a anotação será uma poderosa ferramenta de fixação. Para conseguir fazer tudo isso ao mesmo tempo, basta que largue a caneta e preste atenção na fala do professor, faça perguntas, comente, enfim, confie na memória e participe da aula.

2 - Gravador de voz

Na ânsia de não perder detalhes da explanação do professor, alguns alunos utilizam gravador de voz, o que é, na verdade, o hábito moderno de anotar. Permita-me fazer uma observação: às vezes, o simples ato de ligar o gravador durante a aula faz com que seu filho

“baixe a guarda” e não preste a atenção necessária.

Outras vezes, o hábito de gravar a aula pode simplesmente estar associado à preguiça que ele tem de prestar atenção. Sim! Você leu corretamente: é possível que seu filho sinta preguiça até de prestar atenção! A justificativa é que o cérebro humano está programado para economizar energia; então, se temos como não utilizá-lo...

Ao usar o gravador, seu filho pode estar enviando ao subconsciente a seguinte mensagem:

“Não preciso prestar atenção nesta aula. Ela está sendo gravada.”

E o que acontece quando ele age desta forma?

Gasta o dobro do tempo para aprender. Assistir à aula sem prestar atenção significa que seu filho terá de ouvir tudo novamente. O pior é que no momento de ouvir a gravação ocorre mais um prejuízo: durante a exposição da matéria, o professor emitiu sinais de comunicação não verbais, como postura, gestos, expressões faciais e outros que deveriam servir para despertar a atenção do ouvinte e estimular o aprendizado. Mas, ao preferir gravar a matéria, seu filho até acompanhou a explicação, mas não teve o cuidado de retenção. Apesar disso, ainda assim, é possível fazer do gravador um aliado. Basta colocá-lo na sequência correta:

PROFESSOR > CÉREBRO > GRAVADOR

Neste caso, o gravador registrará a explicação feita pelo seu próprio filho, ainda em sala de aula. Entretanto, lembre-o de usar um baixo tom de voz, para não atrapalhar os colegas, e de avisar antecipadamente o professor, para que ele não pense que seu filho está atendendo o celular.

3 - Cola

É, pois é... sei que a maioria dos pais não aprova essa prática e não ficariam nada satisfeitos se soubessem que seus filhos costuma fazê-lo. Entretanto, é preciso considerar o lado bom deste aparente pequeno delito. A cola que seu filho faz pode servir como poderoso aliado nos estudos. Explico: para elaborar uma ótima cola, ele precisa de tempo para as pesquisas acerca do tema abordado. E você pode aproveitar esse empenho dele para ensiná-lo como tirar o máximo proveito da cola!

Basta seguir os passos:

Depois de feita a pesquisa, sugira que ele verifique o que ainda não sabe sobre a matéria e complemente o texto. Em seguida, peça para reler e sublinhar cuidadosamente as palavras-chaves de cada parte distinta. Assim, ele poderá extrair um resumo baseado nelas e transcrever essa síntese num minúsculo pedaço de papel. O resultado será uma cola eficientíssima. Agora, dê a ele um importante conselho: não cometer o grave erro de utilizá-la. Afinal, tanto ele quanto você provavelmente conhecem histórias de estudantes que fizeram uma cola tão perfeita que nem precisaram usá-la na hora da prova. Esse é o objetivo desta diretriz e ainda evita consequências desastrosas que podem acontecer a quem é pego em flagrante. A justificativa para esta técnica dar tão certo está na sequência que a informação percorreu:

LIVRO > CÉREBRO > COLA

Então pergunto: se ele consegue tempo para pesquisar, estudar, compor, resumir e transcrever, será que vai precisar correr o risco de colar? O pretexto para o uso da cola pode estar no medo que ele sente de não se lembrar da matéria. Porém, optar pela cola pode piorar o problema, pois ela deixará seu filho mais tenso e nervoso.

Quando é preparada com base numa leitura concentrada, com ênfase nas idéias principais e na organização metódica acima exposta, a cola perde essa designação e passa a ter o título de resumo.

As palavras-chaves que compõem o resumo devem ser colocadas numa ordem que viabilize a recordação do texto original. Dessa forma, o conteúdo de um livro de duzentas páginas pode ser resumido em apenas vinte tópicos, possibilitando uma leitura fácil, rápida e reflexiva.

Se a cola bem feita virar sinopse, quando lida várias vezes vai estimular a memória e então podemos dispensar a tapeação na hora da prova.

4 - Internet

Hoje é inconcebível pensar em estudar sem lançar mão do computador e da internet no processo da preparação da matéria. Esses itens da tecnologia vieram para ficar e são tão necessários quanto o agasalho no inverno. Num futuro próximo, raramente ouviremos falar o nome internet, pois ela estará tão integrada em nosso dia a dia, e o acesso ao seu conteúdo será tão instantâneo e automático, que será difícil ouvir a frase *“Vou conectar e pesquisar na internet.”*

Em vez disso, a internet é que fará parte de nossa vida como um arquivo gigantesco correlacionando todos os seres humanos. Evidentemente, isso mudará a forma como seu filho estuda. Ele não

será avaliado pelo que sabe, mas pelo que faz com o que sabe, pela forma como utiliza o conhecimento ao seu fácil alcance.

Por isso, quero dividir com você, e quero que você divida com seu filho, algumas dicas de como utilizar a internet para os estudos e, mais do que isso, como fazer para que o conteúdo encontrado na grande rede realmente contribua com a aprendizagem dele.

Evite distrações

Você quer que seu filho seja um campeão nos estudos? Então, saiba que ele precisa ter foco total e não desviar a atenção para outros sites ou redes sociais, pois eles fazem seu filho perder um tempo precioso. Lembre-se de que campeões não jogam fora o tempo, mas fazem bom uso dele. Para evitar distrações, combine com ele de suspenderem temporariamente as entradas na internet e, se for necessário, que cortem o mal pela raiz. Faça assim: você cria uma nova senha e não conte qual é para o seu filho. Diga que só vai revelar quando ele tiver concluído os estudos dele.

Crie a pasta de favoritos

Se seu filho já tem uma ideia dos sites onde costuma pesquisar para estudar, e conhece bem a credibilidade do material por eles fornecido, adicione-os aos favoritos. Dessa forma, ele dinamiza a busca e terá sempre uma fonte fidedigna para consultar. Isso evita a perda de tempo com sites duvidosos ou que nada acrescentam ao acervo cultural dele.

Quantidade não é qualidade

A internet é uma poderosa fonte de informações e também um depósito de lixo. Seu filho precisa levar o estudo a sério e por isso deve selecionar o que recebe.

Vale mais consultar um especialista do que um generalista. A pessoa que se dedica em profundidade a um só ofício, ou seja, um especialista, saberá mais do que aquela que conhece apenas superficialmente várias ocupações, ou seja um generalista. A ideia é se corresponder com pessoas que realmente sabem o que estão dizendo e fazendo. Suas opiniões devem ser as melhores. Como dizia o campeão de Box Muhamed Ali “Se você quer ser o melhor, deve fazer o que fazem os melhores.”

Readequando esse conselho, eu diria que se você quer que seu filho adquira um conhecimento sólido, ensine-o e o ajude a se relacionar com quem pode oferecê-lo.

Instale bons dicionários eletrônicos

Seu filho é do tipo de pessoa que quando fala dispara uma porção de gírias e termos chulos? Então, cuide disso o quanto antes, pois esse costume pode afastá-lo do mercado de trabalho. Investir em um bom vocabulário é a garantia de ser alvo dos caçadores de talento. Isso mesmo! É igual ao que ocorre no futebol. Numa partida amadora, muitas vezes existe um olheiro infiltrado à procura de algum garoto habilidoso. No mercado de trabalho, existem os caçadores de talentos. São pessoas com olhos e, principalmente, ouvidos treinados para identificar jovens com aptidões incomuns para atuarem no mercado.

Uma ótima forma de se destacar é conversando corretamente, falando sem vícios e gírias, articulando bem as palavras. Mostrando, enfim, que tem habilidade suficiente para atividades de elevado nível intelectual.

A linguagem da internet reflete a lei da velocidade e do mínimo esforço praticada na comunicação oral. O vício no uso de palavras como “pq”, “vc”, “kd”, “tb”, “hj”, “blz”, “flw” pode fazer com que seu filho se descuide ao escrever um trabalho de escola ou, mais adiante, uma importante proposta de trabalho, por exemplo.

Psicólogos conseguem avaliar a capacidade de uma pessoa pela forma como ela fala e escreve. E a internet pode criar maus hábitos nesse sentido. Com a ajuda de um bom dicionário, seu filho pode melhorar a qualidade da redação e conseguir encontrar sinônimos corretos para aprimorar sua expressão.

RESUMO DA PARTE 1

Não é só de lousa e giz que se faz uma aula. Muito menos de estudantes que se sentam passivamente, esperando que um professor iluminado lhes desperte a atenção. Estudar é o desafio de reunir à mesa um kit contendo paciência, disciplina, dedicação e estratégias de aprendizagem. O prato principal é composto de teorias, regras, fórmulas e fartas porções de leitura. O gosto do estudo às vezes é doce, mas na maioria das vezes, amargo, difícil de digerir. É reconfortante saber que, após todo o banquete, o que o aguarda é a deliciosa sobremesa. O aprendizado nos seduz tanto quanto o pudim de leite saboreado após a refeição.

O caminho do sucesso é solitário. Disso não devemos reclamar. Leitura, reflexão, raciocínio e memorização são funções pessoais, intransferíveis. Seu filho não pode esperar que alguém as desempenhe por ele. Por isso, é bom saber: olhar para dentro de si, detectando capacidades e limitações, facilita bastante o processo.

Neste capítulo, vimos que existem, sim, enormes desafios para quem estuda. Mas com a sua ajuda, seu filho pode superá-los e abrir caminho para as boas notas e para o sucesso na escola e na carreira.

O primeiro desafio está diretamente ligado ao autoconhecimento. A pergunta “seu filho sabe estudar?” mostra a você e a ele mesmo a realidade e, como um aparelho GPS, dá a posição exata em que ele se encontra no tocante aos estudos. Conhecer os meios que facilitam os estudos é fundamental, mas averiguar os bloqueios dele limpa a névoa que o impede de seguir em frente.

O segundo desafio consiste em aprender a reter o conteúdo na memória. Vimos que existe uma larga diferença entre

saber ler e ser alfabetizado. E também que reclamar da matéria e dos livros apenas revela que existe uma alma clamando por socorro: alguém que não sabe estudar.

O terceiro desafio diz respeito a manter a mente concentrada na aula. A queixa de seu filho sobre a dificuldade ou mesmo a falta de atenção tem uma ligação direta com o modo de agir na classe e com o grau de participação na aula. Aproximar-se do professor, interagir, manter-se ativo em sala de aula são alguns segredos para manter seu filho com a mente focada.

Lidar com uma grande quantidade de matérias em tempo reduzido chega a ser um obstáculo para alguns estudantes. O que fazer? Vimos que o planejamento e a organização são os caminhos mais indicados e se refere ao quarto desafio. Um bom planejamento elimina a insegurança e melhora o rendimento dos estudos. Veremos como organizar isso, em seguida.

Menos decoreba e mais aprendizado, o quinto desafio, devem ser os principais alvos do estudo de seu filho. Neste capítulo, vimos que a decoreba forma memórias, sim, mas a um preço excessivamente alto. Decoreba exige tempo, tem limitado prazo de validade e nem sempre gera aprendizado. O rumo certo é ensinar seu filho a investir em técnicas de aprendizagem que fortaleçam memórias de longa duração.

O sexto desafio é manter independência de memórias artificiais ou extirpar algum vício eventualmente contraído. Vimos que a insegurança pode levar seu filho a anotar, gravar e até colar nas provas. O motivo é que o percurso da informação adotado nem sempre é o aqui reproduzido:

LIVRO > CÉREBRO > MEMÓRIA > PAPEL

Memórias artificiais podem ser valiosas aliadas nos estudos, desde que, antes, haja a compreensão do conteúdo. Neste caso, o ato de anotar ou gravar serviria apenas para revisão e reforço. Convém frisar: reforço da memória natural.

A internet também foi alvo de nosso esclarecimento nesta primeira etapa do livro. Remédio ou veneno? Vimos que é preciso racionalizar o uso do computador e transformá-lo numa poderosa ferramenta para pesquisa e aprendizado de seu filho. A solução para isso está na seleção e na filtragem de sites e confiáveis conteúdos. Ajude-o nesta tarefa e na construção deste hábito e ele muito pode ganhar, tanto agora quanto no futuro, quando já for um profissional exigido no mercado de trabalho.

Parte 2 - Disciplina, Organização e Plano de Estudo

Afinal, o que é estudar com qualidade? Como elaborar um plano de estudo, garantir melhor aproveitamento do tempo e melhores resultados nas provas.

Este capítulo é especial, nele pretendo mostrar os passos necessários para o êxito de seu filho nos estudos. Eu o convido a pensar confiantemente na possibilidade de ele ser o destaque da classe e, quem sabe, até de toda a escola.

As estratégias que você vai aprender para poder ensinar a ele são eficazes, terão forte impacto nos hábitos de estudo dele. Talvez impressionem pela simplicidade da sua aplicação. Muitas exigirão apenas diminutas mudanças no modo de pensar e agir de seu pequeno estudante. É também importante salientar que, para escrever este capítulo, pesquisei estratégias de aprendizagem e hábitos de estudo em diversas fontes, mas as melhores, sem sombra de dúvida, foram elaboradas a partir de entrevistas com os melhores estudantes que encontrei.

Ponto de partida: aproxime-se do professor

O primeiro passo para seu filho ser um campeão nos estudos é fazê-lo reconhecer que ele sempre terá muito a aprender. Quando cunhou a frase “Só sei que nada sei.”, Platão estava reforçando a ideia de que todos nós somos aprendizes. O estudo é uma jornada sem fim, na qual apenas podemos aumentar ou diminuir o ritmo e o professor é o facilitador nesta jornada.

Num trecho do livro *O Mestre dos Mestres*, o cientista Augusto Cury evidencia um dos traços da personalidade daquele que foi o maior dentre todos os professores:

“Jesus era grande, mas se fazia pequeno para tornar grandes os pequenos.”

Colocar-se na posição de aprendiz é uma escolha inteligente, porque torna seu filho mais receptivo às orientações que serão ministradas pelo professor. Todo aluno sabe, ou pelo menos deveria saber, que em sala de aula o professor é a referência. É ele que prepara a matéria, conduz a aula e mostra aos alunos o que o mundo

pode exigir deles. Aqui cabe uma recomendação: por mais que seu filho não goste da matéria, por mais que suspeite que nunca usará a fórmula, o idioma ou a teoria exposta, é importante que ele tenha boa vontade e aprenda. O simples fato de a novidade passar, mesmo que ligeiramente, pelo corpo caloso do cérebro, deixa-o mais inteligente.

O professor presenteia os alunos todos os dias com sementes de inteligência. Por isso, o solo da mente deve estar sempre bem arado. Pergunte ao seu filho: *“você já parou para pensar o quanto aquele professor, que todos os dias tenta ganhar a sua atenção, se preparou para estar ali?”*

Para merecer a posição dianteira da classe, foram longos anos de preparação: magistério, graduação, pós-graduação, monografias, estágios, inscrições, testes, entrevistas, demonstrações de conhecimento, habilidade para lecionar. Anos e anos a fio de dedicação e preparo para se doar inteiramente a uma pessoa muito especial: seu filho! Somente por todo seu esforço e devoção, o professor já faz jus a todo o nosso respeito, não é verdade?

Sendo assim, se você quer que seu filho seja um campeão nos estudos e agora já sabe quem tem a chave da porta que o levará ao topo, minha sugestão é para que ele aprenda a não desgrudar dos professores!

Diga a ele que abandone, se isto ainda fizer parte do jeito dele, o hábito de ficar reclamando dos professores. Achar que um professor não é legal e não sabe dar aula mostra, muitas vezes, que ele provavelmente desconhece como estudar aquela matéria. Ele precisa ter em mente que quem faz a escola é o aluno. O professor é um indispensável facilitador. É ele quem vai mostrar o melhor caminho a seguir, mas cabe ao seu filho ter boa vontade e disposição para ouvi-lo com toda atenção e a maior consideração.

Tenho certeza de que existem exceções e que nem todos os dias são pacíficos na relação professor-aluno. Mas, mesmo assim, vamos creditar ao professor o benefício de sua natureza humana. Talvez ele não esteja num dia propício e você sabe do que eu estou falando, afinal, todos nós temos alguns dias ruins, não é?

E se mesmo com toda boa vontade do mundo, seu filho ainda achar que o professor está dificultando a situação, então lance um ‘desafio ao aluno’: que tal ele conquistar a simpatia do professor demonstrando que conhece muito e se interessa pelo assunto abordado na aula?

Se seu filho acha que o professor ‘pega no pé dele’, diga que só existe uma maneira de mudar isso: provando ao tal professor que ele é bom aluno. Se for o melhor aluno da turma, então, garanto que sentirá a diferença.

Aconteceu comigo um episódio curioso, que mudou

radicalmente meus hábitos de estudo. Fiquei revoltado devido à nota baixa que recebera numa prova. Estava com dificuldade naquela matéria e por isso resolvi agir. Tomei coragem, levantei-me e questionei a professora:

“Como faço para gostar da sua matéria?”

Ela estava de cabeça baixa, corrigindo outras provas, e não se deu ao trabalho de sequer levantar a cabeça para responder calma e prontamente:

“Converse com quem gosta!”

Curta, talvez até grosseira, a incisiva resposta foi objetiva e reveladora para mim, pois terminou servindo também como uma sacudida numa mente que estava poluída: a minha.

Até aquele momento, eu, que sempre torcia o nariz frente aos alunos inteligentes, mudei minha conduta. Assim, instigado, passei a prestar mais atenção naqueles colegas que no fundo, admito, eu invejava, questionando-me:

Qual era a opinião deles sobre as matérias?

Como se preparavam para as aulas?

Por que achavam interessantes aqueles conteúdos?

Quais eram as suas estratégias de aprendizagem?

Como aqueles jovens se sentavam, o que anotavam e o que se passava em suas cabeças enquanto o professor conduzia a aula?

Aos poucos fui me aproximando daquela estranha tribo e aprendendo a dialogar com ela. E é isso mesmo! Quando a gente conversa com quem gosta do que faz, ouve as ideias de uma criatura apaixonada, não dá para ignorar que a paixão é contagiosa.

Conclusão: naquele dia eu aprendi a estudar. Aprendi que, em vez de reclamar, eu deveria agir como os melhores agiam, que a minha posição era de aprendiz, que como estudante eu tinha uma missão: aprender e demonstrar meu aprendizado recebendo boas notas.

Esse é o desafio: seu filho precisa se aproximar do professor, ganhar a simpatia e o respeito dele. Ensine-o a demonstrar que se importa com o que ele ensina tirando a melhor nota da turma.

Faça um Plano de Estudo

O plano de estudo dará ao seu filho a oportunidade de decidir

de antemão como será o desempenho dele nas provas. Ao planejar quais matérias serão estudadas e por quanto tempo, você neutraliza a terrível angústia que sente quando, diante de uma pilha de livros, pergunta a si mesmo: por onde devo começar?

Um bom planejamento exige noções de organização. Caso seu filho não as tenha, é importante que pensem juntos a respeito, pois nos estudos ela é sinônimo de qualidade, rapidez e eficiência.

Você quer que seu filho seja mais organizado?

O primeiro passo é conscientizá-lo da importância da organização. Você concorda que as pessoas organizadas sempre levam vantagens, são mais rápidas, não sofrem com atrasos e prejuízos? Se concorda é porque está convencido do valor da organização. Agora, é hora de contar essas vantagens para o seu filho e desafiá-lo a melhorar neste quesito.

Talvez nem você mesmo não seja tão organizado quanto gostaria, mas o primeiro passo está dado. Você acabou de ganhar ótimos motivos para acompanhar seu filho nesta tarefa. O segundo passo é traçar as estratégias convenientes. Nesse aspecto, lembre-se de que a segurança dos soldados depende da estratégia do general.

Quando a estratégia se ampara num planejamento inteligente, efeitos profícuos são visíveis. Além de boas notas e da aprovação, o plano de estudo vai assegurar ao seu filho um valioso benefício durante a preparação: a economia de tempo, que é escasso para muitos estudantes, e de energia, pois mantém a mente concentrada.

O objetivo do plano de estudo é, sobretudo, ajudar seu filho a organizar as matérias que devem ser estudadas em casa, além de criar a disciplina necessária para domar um leão chamado “quantidade de matérias” e de mantê-lo sob controle.

Talvez seu filho já siga uma rotina de estudo aprendida em algum livro, ouvida de colegas ou criada instintivamente por ele mesmo. Se for este o caso, leia as instruções seguintes e verifique se algo deve ser mudado ou se vale a pena deixá-lo manter a própria estratégia dele. Mas especialmente se seu filho ainda não dispõe de um plano de estudo, observe as orientações abaixo.

1) Selecione o material que será estudado

Peça ao seu filho para que coloque sobre a mesa todos os livros, cadernos, apostilas, dicionários, calendário, canetas, blocos e demais itens que ele utiliza normalmente durante os estudos. O ideal é que a referida mesa esteja voltada para a parede, evitando” assim, os desvios de atenção que ocorreriam, por exemplo, se ela estivesse de frente

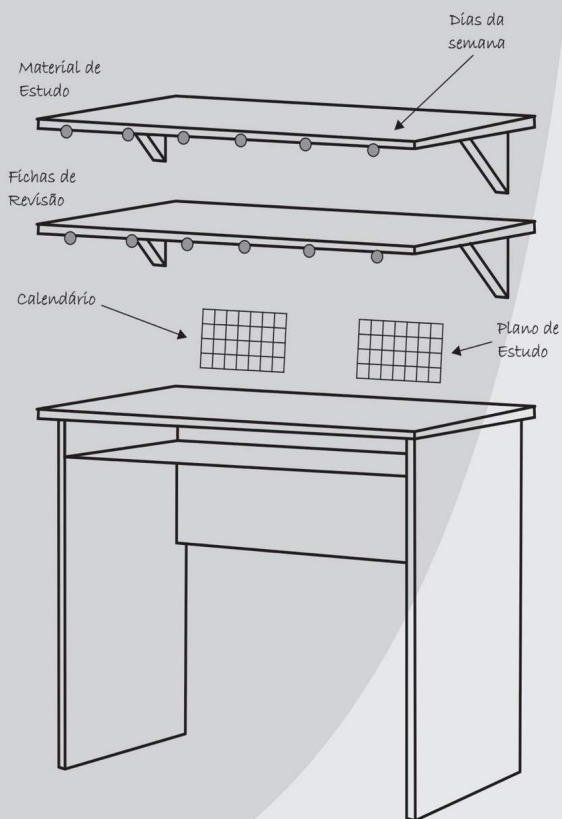
para uma janela ou porta.

Na parede, um pouco acima da tampa da mesa, instale duas prateleiras de 30 a 35 centímetros de profundidade, com distância de um palmo entre elas. Junto com seu filho, risque-as com lápis, criando sete divisões. Nelas, vocês vão indicar com etiquetas os sete dias da semana.

Em cada repartição dessas, serão guardadas as matérias referentes aos respectivos dias da semana. Por exemplo: na de segunda-feira irão cadernos e livros relacionados aos estudos de segunda-feira, e assim sucessivamente.

Na prateleira de baixo, façam as mesmas divisões, mas estas receberão matérias a serem revisadas (fichas de revisão), como veremos adiante.

MODELO DE ESCRIVANINHA



O modelo permite maior organização das matérias que serão estudadas e um controle diário daquelas que serão revisadas.

No dia a dia, estas prateleiras facilitarão os acessos de seu filho às matérias, evitando desordem e também que, na pressa de sair para a escola, ele esqueça algum item importante. Além disso, tal sistema o educa a ser mais organizado. Por exemplo: se na aula de segunda ele tomou um livro emprestado com a promessa de devolvê-lo na quinta, então ao término da leitura, basta colocá-lo na divisão correspondente à quinta.

Depois que seu filho já tiver organizado o material na nova estante, é hora de relacionar as matérias que foram pedidas para a próxima prova. Neste caso, se ele estiver se preparando para uma prova específica, como biologia, por exemplo, peça para que separe apenas os utensílios referentes a essa matéria. Mas se for enfrentar um vestibular, Enem ou concurso público, então ele deve relacionar numa folha todas as matérias que precisará estudar.

Vai aqui uma dica: Se nesta etapa, ele considerar que a quantidade de matérias é muito grande, ajude-o a não desanimar. Lembre-o de que para todo estudante organizado, que segue um roteiro de estudo, quantidade de matéria não assusta, ao contrário, só acrescenta. Além disso, quanto mais ele aprende, mais inteligente ele se torna.

Então vamos começar a construir o seu Plano de Estudo.

Peça ao seu filho para pegar uma folha em branco e fazer uma pequena tabela anotando os nomes das matérias e a quantidade total de páginas de cada uma delas.

RELATÓRIO DE MATÉRIAS

Previsão do número total de páginas

Relação de matérias	Páginas
Matemática	142
Língua Portuguesa	130
História	250
Geografia	210
Biologia	184
Ações e Cidadania	144
Física	184
Química	202
Língua Estrangeira	110

Gosto da ideia de iniciar fazendo uma estimativa por números de páginas, porque evita qualquer impressão negativa relacionada a quantidade de matérias. É importante mostrar ao aluno que fragmentar uma tarefa em pequenas etapas a torna mais aceitável. Mesmo que seu filho prefira estudar tópico a tópico, e este é o procedimento correto, a estimativa de número de páginas ajudará vocês a prever, mais tarde, o tempo médio gasto com cada matéria.

2) Descubra qual é a data da prova

O segundo passo para a construção de um plano de estudo é saber a data da prova.

Seu filho separou as matérias, fez uma lista com os títulos e a quantidade de páginas que serão posteriormente transferidas para a memória dele. Agora, precisamos saber quantos dias úteis ele tem até que chegue a data tão aguardada. Para isso, peguem o calendário e vejam qual é ou quais são as provas que ele já tem marcadas. Anotem cada uma delas e verifiquem quantos dias restam para preparação.

Todos os esforços de preparação feitos pelo seu estudante preferido girarão em torno desse prazo. A falta de tempo pode ser a desgraça de vocês ou, quando bem aproveitado, o anjo que o abraça. Para não ser pego de surpresa, peça para que ele faça do tempo o seu maior aliado. Sendo assim, diga a ele para anotar numa folha as datas de cada prova, se forem várias. Caso ainda não exista uma data marcada, o que ocorre no caso dos concursos, tentem traçar uma estimativa. O objetivo agora é descobrir quantos dias ele tem para se preparar e a quantidade de páginas que deverão ser estudadas diariamente.

Para descobrir quantas páginas seu filho terá que estudar por dia é muito fácil. Basta que ele divida a quantidade de páginas pelos dias que faltam para a prova. Por exemplo, para a prova de Biologia, ele tem um total de 36 páginas. A prova ocorrerá dentro de exatamente 20 dias. Então, divida 36 por 20 e terá 1,8 ou quase duas páginas por dia.

Mas como estudar 1,8 páginas de um texto?

Lembre a ele que o objetivo não é estudar por número de páginas. Ainda estamos retirando as primeiras lascas, começando a lapidar o plano de estudos. O objetivo, nesta fase, é eliminar a terrível

sensação de ficar perdido no meio da pilha de matérias, sem saber por onde começar. Calcular a quanto tempo de estudo ele terá que se dedicar diariamente. Fracionando a tarefa fica mais leve, concorda?

Por exemplo: para estudar toda a Constituição Brasileira de uma só vez, você teria que devorar um total de 450 páginas, mas se a prova acontecer dentro de 90 dias, então estaríamos falando de apenas 5 páginas por dia, o que torna a tarefa menos assustadora, não é verdade?

Então, incentive seu filho a pegar a caneta e dividir a quantidade de páginas pelos dias que restam para a prova. Depois, ele deve anotar na tabela quantas páginas terá que estudar em cada matéria.

RELATÓRIO DE MATÉRIAS

Média diária de páginas estudadas

Relação de matérias	Páginas	Dias p/ prova		Média
Matemática	142	÷	90	= 2
Língua Portuguesa	130	÷	90	= 2
História	250	÷	90	= 3
Geografia	210	÷	90	= 3
Biologia	184	÷	90	= 2
Ações e Cidadania	144	÷	90	= 2
Física	184	÷	90	= 2
Química	202	÷	90	= 3
Língua Estrangeira	110	÷	90	= 2

A divisão da quantidade total de páginas pelos dias restantes para a prova resulta na média de páginas que serão estudadas por dia. O objetivo não é estudar por número de páginas, mas descobrir o tempo médio gasto no estudo ou revisão de cada matéria.

Na próxima etapa, vamos investigar qual é o tempo necessário para o estudo de cada matéria, começando a dar forma ao plano de estudo de seu filho.

3) Estimativa de tempo individual

Existe diferença entre estudo e revisão?

Quando faço esta pergunta em minhas palestras, sempre ouço a mesma resposta:

“Revisamos aquilo que já sabemos e estudamos o que ainda não sabemos”.

A resposta está praticamente correta. Entretanto, existe outra diferença entre estudo e revisão: o tempo.

Nós estudamos matérias com as quais nunca tivemos contato, isto é, as que iremos aprender pela primeira vez. Por exemplo: um estudante de enfermagem que deseja prestar concurso na área fiscal precisará aprender matérias que são, para ele, estranhas, tais como direito tributário, contabilidade, estatística, informática e outras que talvez nunca lhe tenham interessado antes. Neste caso, certamente terá que dedicar um tempo maior a esse estudo específico.

A palavra *“revisão”* vem do latim *“revisio”*, que significa *“ação de rever”*. Revemos matérias que já estudamos anteriormente e das quais, por isso, temos conhecimento prévio. Nesta hipótese, a revisão será um poderoso reforço do conhecimento preexistente na memória de seu filho. Portanto, o tempo assim aplicado poderá ser bem menor. A revisão é evidentemente mais econômica do que o estudo. Para uma hora de estudo bem qualificado você gastará em torno de 5 a 10 minutos de revisão.

Se o aluno prestar bastante atenção na sala de aula, depois chegar em casa e revisar o que aprendeu, ganhará tempo na preparação para as provas.

Então, vamos voltar ao exemplo da prova de biologia, cuja quantidade de páginas era de 1,8 por dia (arredondarei para duas). A pergunta agora é: Quanto tempo seu filho irá gastar para estudar duas páginas?

A única forma de saber é... estudando!

Neste momento, pode vir à tona aquele drama comum à maioria dos estudantes: como estudar aquela matéria? Já discutimos este

assunto e logo mais explicarei detalhadamente o meu método.

Por isso, enquanto seu filho estuda, faça-o compreender que a energia dele deve estar focada na qualidade. Enquanto ele estiver estudando, peça-o para esquecer o relógio. É importante que ele se lembre de que a meta é aprender!

Terminado o estudo das páginas programadas, ajude-o a verificar se realmente houve aprendizado. O estudo será considerado satisfatório se sanou todas as dúvidas de seu filho e que, ao terminar, dê a ele condições de explicar o que aprendeu. Para isso, peça-o para explicar a você, com pormenores, as ideias constantes do texto.

Assim que ele terminar a explicação, contem o tempo total gasto na tarefa, incluindo ler, estudar e explicar. Na sequência, peça para que ele leia, estude e explique mais duas páginas. Marquem o tempo. Depois, faça tudo de novo, pela terceira e última vez. Vocês descobrirão, assim, a média de tempo necessário para cumprir a meta diária de estudo de seu filho para a matéria focalizada.

Ao final, some esses três tempos e divida por três para descobrir a média. Por exemplo: 23 minutos + 31 minutos + 18 minutos = 72 ÷ 3 = 24 minutos. Ou seja, esse resultado, de 24 minutos, é o tempo médio que seu filho deve estudar, diariamente, esta matéria. Mas no início procure considerar sempre o tempo máximo gasto, isto é, 31 minutos. Se existirem outras matérias, faça o mesmo com cada uma delas.

Observação: dependendo da quantidade de matérias, pode ser que seu filho leve alguns dias para montar o plano de estudo. Neste caso, ajude-o a manter-se firme neste propósito, ainda que sem pressão. É bem provável que, após uma semana, ele já tenha ideia do tempo médio exigido em cada matéria.

Esta fase é muito semelhante à primeira semana numa academia de musculação. No começo, fazemos um esforço enorme, os músculos doem, mas depois tudo fica mais fácil e começamos a perceber e desfrutar os primeiros benefícios. Por isso, mantenha o foco, afinal o objetivo é tornar seu filho um campeão.

4) Estimativa de tempo total

Após anotar na tabela o tempo necessário para estudar cada uma das matérias, é hora de descobrir de quanto tempo seu filho precisaria se tivesse que estudar todas elas no mesmo dia. Por exemplo: digamos que para estudar todas as disciplinas sejam necessárias 4 horas por dia. Neste caso, cabe uma nova pergunta:

“Ele tem quatro horas livres por dia?”

Reveja a rotina dele e constate se dispõe desse tempo. Caso conclua que não, terá chegado o momento de tomar uma das decisões mais importantes da vida de seu filho: seguir com o projeto de estudos, ser aprovado e realizar um sonho ou continuar “empurrando com a barriga”, deixando tudo como está?

Claro que se ele já persistiu até aqui é porque realmente quer algo melhor e tem consciência de que os estudos servem de degrau na escalada para o sucesso. Além disso, toda escolha envolve renúncias e é bom que ele aprenda isso o quanto antes. Portanto, para conseguir o tempo necessário aos estudos, talvez ele precise abrir mão de algumas atividades. Neste sentido, observem juntos o seguinte roteiro e instrua seu filho:

Peça para ele desenhar, numa folha, sete colunas, que representarão cada um dos sete dias da semana. Reserve 48 linhas, sendo que a primeira deve corresponder à zero hora e a última, a 23 horas e 30 minutos.

Em seguida, ele deverá anotar nesta planilha, minuciosa e sucessivamente, todas as atividades que praticar durante 24 horas de cada dia da semana, como o horário que acorda, quanto tempo gasta no banho, no café da manhã, no trajeto até a escola, etc.

Em seguida, ele deverá fazer outra planilha, onde reescreverá as mesmas tarefas, mas com a finalidade de diminuir o tempo gasto nelas, a fim de aumentar o tempo dedicado aos estudos. Por exemplo:

Banho: antes, 20 minutos; agora, 10;

Vestir a roupa e tomar café: antes, 40 minutos; agora, 30;

E-mail e rede social: antes, 1 hora; agora, 20 minutos.

Veja: na simulação acima ele já ganhou 1 hora extra. Eu aprovo a ideia de estipular prazo para a realização de tarefas obrigatórias. Assim, você e seu filho perceberão que ele pode ser mais eficiente e também como perdia um tempão com ocupações desimportantes. Para ganhar tempo, seu filho deve admitir também possibilidades como:

- Parar temporariamente as aulas de violão, capoeira, etc.
- Suspender temporariamente o acesso à rede social.
- Diminuir o tempo gasto no video game.
- Cancelar a balada de alguns finais de semana.

Lembre-se de que o caminho para o sucesso envolve muitas renúncias. Suspender, cancelar e otimizar são palavras de ordem no vocabulário dos campeões. Transformadas em ações, elas produzirão um verdadeiro milagre na rotina do seu futuro campeão. Ele terminará se dando conta de que vai sobrar tempo para procedimentos essenciais e sentirá a fantástica sensação de poder se dedicar a um projeto que o levará ao pódio.

5) Quadro de estudos

Agora que vocês racionalizaram a agenda de seu filho e conseguiram o tempo necessário aos estudos com tranquilidade e foco total, chegou o momento de distribuir as matérias no quadro de estudos dele.

Quadro de estudos é o gráfico onde devem estar colocadas todas as matérias com que ele manterá contato ao longo da semana, juntamente com o tempo atribuído a cada uma delas. É através dele que seu filho sustentará os estudos em dia.

Tenho verificado em meus seminários pelo Brasil que apenas 2% dos estudantes planejam e seguem um roteiro de estudo. Os restantes

98% estudam desorientados perante as pilhas de matérias, sem saber exatamente por onde começar.

Para organizar um quadro de estudos, vocês devem pressupor examinar todas as matérias pelo menos uma vez por semana. Por exemplo: se ele tem 10 matérias e pretende estudá-las de segunda a sexta-feira, deverá dissecar duas matérias por dia.

Com a lista de matérias em mãos e sabendo qual é o tempo médio de dedicação a cada uma delas, o nosso plano se completa com a distribuição das mesmas em um quadro de estudos.

PLANO DE ESTUDO - QUADRO DE ESTUDO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
15	Matemática	Ações e Cidadania	Matemática	Ações e Cidadania	Matemática reforço	Revisões Exercícios Simulados
15:30		Física		Física		
16	Língua Portuguesa		Língua Portuguesa		Física reforço	
16:30	História	Química	História	Química	História	
17	Geografia	Língua Estrangeira	Geografia	Língua Estrangeira	Química reforço	
17:30	Biologia		Biologia		Biologia	
18		Revisão ou Exercícios		Revisão ou Exercícios		
18:30	Revisão ou Exercícios		Revisão ou Exercícios	Revisão ou Exercícios	Revisão ou Exercícios	
19						

Pronto, agora ele já sabe por onde começar os estudos.

Observe que os estudos poderão ser feitos de forma fixa, estudando sempre as mesmas matérias nos dias programados na tabela semanal ou em forma de ciclos, modificando o quadro semanalmente para respeitar uma sequência estabelecida. No quadro anterior na segunda e na sexta aparece matemática como matéria inicial. Estudando por ciclos, na segunda feira seguinte o estudo começaria com ações e cidadanias e assim sucessivamente. A vantagem do estudo por ciclos é que se eventualmente o aluno não puder estudar porque teve de ir ao médico, por exemplo, ele retoma os estudos do mesmo ponto onde parou.

Incentive seu filho ou aluno a seguir o plano de estudo com a devida disciplina e, em menos de 30 dias, verá como seus conhecimentos evoluíram e como a ansiedade desapareceu. Com um plano de estudo bem elaborado e implementado, seu filho passa a fazer parte dos 2% de estudantes que sabem por onde começar.

6) Momento da Ação

Você agora está de parabéns!

Agora está tudo pronto.

O Plano de Estudo é o porto seguro que faltava para a tranquilidade nos estudos. Cumprindo a disciplina programada, ele nunca mais será esmagado pela equação do excesso de matérias e da escassez do tempo. Lembre-se, porém, de que sem disciplina todo esse projeto pode ruir fragorosamente. Do mesmo modo, de nada adianta ter disciplina, mas não ter um bom plano. Por isso, custe o que custar, procurem manter o foco no plano de estudo.

Em seguida vamos juntar o plano de estudo dele ao meu método de estudo, para definitivamente aprender a estudar.

Parte 3 - Método de Estudo

Apresentação do método Renato Alves de estudo e memorização

Estudar e aprender são qualidades humanas. Estudar é aplicar a inteligência para compreender tudo que nos cerca, interagir, alterar e assimilar. Todo ser humano mentalmente saudável sabe estudar, mesmo que aparentemente não possua um método, ele o faz intuitivamente. O cérebro humano é como um computador de carne programado para aprender.

Somos estudantes antes mesmo de ter pisado numa sala de aula. O estudante precede o estudado. Com apenas um ano de idade, o bebê já é um explorador. Ao pegar um brinquedo ou telefone celular, por exemplo, é possível perceber claramente seus olhos pequeninos examinando o objeto.

A capacidade de aprendizagem dos bebês é maior do que imaginamos. O QI (quociente intelectual) dos bebês contemporâneos é de, em média, 12 pontos maior do que o dos que nasciam em meados do século passado. Isso explica o fato de uma criança de apenas um ano ser tão interessada em controle remoto e telefone celular.

Até os 15 anos, o cérebro humano ainda está em formação. Mas antes disso, já existe, pronto para o uso, um conjunto de ferramentas que compõe o nosso estilo pessoal de estudar. A maneira como utilizamos tais ferramentas estabelece o nosso método de estudo. Método é o processo que utilizamos para atingir determinado objetivo. Todavia, possuir uma caixa de ferramentas não significa saber usá-las. Às vezes, um estudante não consegue estudar com qualidade porque não possui um método. Em outras palavras, não sabe como manejar as ferramentas.

Tudo o que seu filho precisa para ser um campeão nos estudos está dentro do cérebro dele. O uso correto das ferramentas internas o conduzirá ao seu método de estudo, proporcionando a ele, assim, um aprendizado de qualidade.

O MÉTODO RENATO ALVES

A memória humana é um fenômeno mental passivo e não ativo. Logo, significa que seu *modus operandi* grava por seleção, isto é, selecionamos o que nos interessa, focamos, compreendemos e memorizamos. Por exemplo: uma das minhas grandes paixões são as motocicletas esportivas. Sou capaz de reconhecer uma pelo tipo de

barulho que sai do seu escapamento.

Sempre que estou dirigindo um carro, enfrentando a monotonia de um engarrafamento, e sou surpreendido por uma moto esportiva se aproximando, imediatamente aguço meus sentidos e presto mais atenção. É inevitável. E todos nós somos assim. Ampliamos nossos sentidos para tudo que nos interessa.

A memória que funcionava num padrão passivo, agora participa ativamente do evento e procura identificar as novidades. Por exemplo: se fosse uma moto esportiva, mas de modelo que eu já conhecesse, o meu sistema cognitivo (ou caixa de ferramenta) não iria se esforçar para registrar aquela experiência. Entretanto, se fosse uma superesportiva, que eu nunca tivesse visto, meu cérebro iniciaria um processo de memorização quase involuntário, ou seja:

1. Giraria meu ouvido mais sensível para que pudesse apurar o som.
2. Abriria mais os olhos para focar melhor o objeto.
3. Rastrearía com os olhos os mínimos detalhes.
4. Emitiria um comentário revisando a informação.
5. Gravaria o novo registro na memória.

E para quê o meu cérebro gastaria energia com tudo isso?

Certamente, no próximo encontro com meus amigos motociclistas, eu iria me lembrar deste acontecimento e falaria sobre a novidade, porque o assunto motocicleta está entre os meus interesses.

O fato acima descrito só ocorreria porque haveria uma motivação. Ao ver a moto se afastar, meu cérebro voltaria ao seu padrão normal, que é gravar por seleção, e eu retornaria ao tédio do congestionamento.

A memória grava instantaneamente tudo que nos faz sentirmos bem – para repetirmos, e tudo o que nos faz mal – para evitarmos. No entanto, a vida não é feita só de momentos felizes, nem só de coisas totalmente ruins.

Existem diversos assuntos que não nos apaixonam, mas mesmo assim precisamos memorizar. É o caso das matérias, textos, documentos, reuniões, seminários, etc. Talvez seu filho não se empolgue com o clássico “Dom Quixote”, mas é obrigado a lê-lo se o conteúdo constar de uma prova marcada. Neste caso, a saída é recorrer a um método que garanta comprovadamente o aprendizado e a memorização de textos.

O Método Renato Alves de Estudo e Memorização, simples e funcional, já foi testado por mais de 200 mil pessoas. Ele desdobrará seu conteúdo em três etapas distintas:

1 - Confirmação

2 - Organização

3 - Assimilar ou fixação

A seguir, você terá a completa noção das referidas etapas, da força delas e como, por meio delas, você pode ajudar seu filho a mudar radicalmente para melhor o jeito de estudar e aprender.

1 - CONFIRMAÇÃO

A primeira etapa do Método Renato Alves intitula-se CONFIRMAÇÃO. Destinada exatamente a conferir se realmente houve o aprendizado do conteúdo que será ser enviado à memória. A palavra será está destacada para lembrar que só devemos enviar à memória aquilo que verdadeiramente compreendemos.

Garantir que houve aprendizado é a etapa mais importante do processo de memorização da matéria.

Em 1984, quando eu cursava o que hoje chamamos de ensino médio, tive o privilégio de ser aluno de uma professora extraordinária. Ela ensinava que o segredo para atingirmos um poder incomum de memorização está na CONFIRMAÇÃO. E acrescentava que, logo após a conclusão de qualquer estudo, deveríamos fechar o livro e espiar dentro da memória para verificar se tudo que havíamos lido estava lá.

Todos os dias, quando seu filho encerra seus estudos, surge uma oportunidade fantástica de reter permanentemente tudo o que ele aprendeu. O nome dessa oportunidade é CONFIRMAÇÃO.

Quando ele se posiciona como um professor e tenta passar a outrem tudo o que aprendeu, seu filho inicia um poderoso processo de memorização. O benefício? É provável que nem precise pegar no caderno para passar com a melhor nota.

Aproveite e pergunte a ele se ele sabe quem é o aluno mais inteligente da sala de aula? E certamente ele se dará conta de que é aquele a quem todos os colegas costumam pedir algum tipo de auxílio didático, clamando:

“Como eu faço este exercício?”

“A minha resposta está certa?”

“Corrija para mim?”

“Você pode tirar esta minha dúvida?”

Se ele ouvir um aluno respondendo a perguntas desse gênero, pode ter certeza de que ele é o cara! E quando for ele a ter toda a turma a seus pés, com um monte de consultas semelhantes a essas,

poderá se orgulhar, pois ele será o Cara!

Esse dia pode estar mais próximo do que você imagina. A seguir, você vai aprender uma sequência de instruções que turbinarão os estudos através da técnica de CONFIRMAÇÃO.

Abasteça sua memória

Como já vimos, praticar a confirmação consiste basicamente em se concentrar, olhar para a memória e verificar se o conteúdo aprendido está lá. O problema é que, às vezes, ao olhar para a memória, seu filho não encontrará nada. E por que isso acontece?

Porque nem sempre alimentamos a memória corretamente!

Entenda: é possível se lembrar só de coisas que existem na memória, certo? Tentar se lembrar de uma matéria não aprendida equivale a procurar no HD do computador um arquivo inexistente.

Para se lembrar do que foi aprendido, seu filho precisa fazer a parte dele no processo de alimentação da memória:

- Prestar muita atenção na aula.
- Participar das discussões sobre a matéria.
- Ler pausadamente e refletir sobre o texto.
- Tirar todas as dúvidas.

Sobre esta última parte do processo, permita-me dizer algo importante:

Durante a preparação, é normal surgirem dúvidas. Ensine seu filho a valorizar todas as dúvidas que tiver. Por isso, mesmo quando ela parecer insignificante, pergunte. A dúvida gera insegurança e esta, por sua vez, desperta a ansiedade e o medo.

Sobre o medo de perguntar, de abrir o jogo, de dizer ao professor que está com dificuldades para aprender, vale um ditado popular:

“Mais vale parecer ignorante um minuto do que burro a vida toda.”

É importante que ele aprenda que nunca deve sair da sala de aula com uma dúvida sem solução. Deve tratá-la com carinho, entregá-la nas mãos de um conhecedor do assunto e ouvir a explicação com muita atenção. Depois que tiver certeza de que o conteúdo foi realmente aprendido, isto é, de que a memória está bem alimentada, seu filho deve passar à segunda etapa: conversar com a memória dele.

Converse com a memória

Sempre que terminava a explicação da matéria, a professora se dirigia à classe e nos incentivava a explicar o que ela acabara de ensinar, fazendo isso “lá na frente” da sala. Se a palavra seminário amedronta até o mais experiente orador, que dizer de um juvenzinho que morria de timidez?

A palavra seminário é, para muitas pessoas, um gatilho para o famoso “branco” na memória. Às vezes, nos queixamos de não conseguir lembrar de determinada matéria que jurávamos haver aprendido. Nestes momentos, é comum dizer que “deu um branco”.

Muitas vezes, o “branco na memória” não é espontâneo, mas uma sensação provocada pelo fato de não termos estimulado suficientemente a memória. A recordação deve ser tão ativa quanto a memorização. Por isso, quero lhe ensinar uma forma muito especial para fazer a sua memória recordar. De modo que você possa transmitir esse ensinamento ao seu filho. O fato é que a memória se ampara no fabuloso poder das perguntas.

Perguntas são chaves poderosas, capazes de abrir com precisão os arquivos da memória. Quando você pergunta, a memória responde. Simples assim! Mas, cuidado! O oposto também é simples e autêntico.

Existe uma pergunta especial que seu filho deve se fazer imediatamente após a conclusão de um estudo:

“Se eu tivesse de explicar o que acabei de aprender, como o faria, por onde começaria?”

Ensine a ele que, lançada esta pergunta, basta que olhe para a memória e tente explicar o conteúdo que acabou de absorver. A mágica contida nessa pergunta está em constatar de imediato se ele é capaz de externar o que aprendeu, isto é, de se voltar a você, a um colega ou mesmo ao espelho e explicar o aprendizado adquirido.

O hábito de conversar com a memória é revelador, pois mostra se realmente estávamos atentos. Uma vez confirmado a absorção do conteúdo, dê os parabéns a ele, pois significa que aprendeu de fato e que está apto a passar para a etapa seguinte.

Converse sobre os detalhes

Sempre que temos uma dúvida ou precisamos de detalhes sobre determinado assunto, aparece uma voz em nossa cabeça recomendando:

“Pesquise na internet.”

Com seu filho, certamente acontece isso o tempo todo! Acontece

que a internet é uma fonte praticamente inesgotável de informações e, ao mesmo tempo, dependendo da intenção da busca, o maior depósito de lixo do mundo.

Por exemplo: ao pesquisar na internet a palavra “estudo”, obtive mais de 83 milhões de referências, porém a maior parte desse conteúdo é inaproveitável. Por isso, quando seu filho quiser obter um conteúdo de melhor qualidade, deve aplicar alguns filtros que caracterizam a busca avançada.

Além disso, diferente na forma, mas muito semelhante às funções de busca eletrônica, temos a memória humana. Ela se abastece de informações captadas pelos sentidos, primeiramente processadas pelo cérebro e finalmente registradas, de acordo com sua importância, em memórias de curto, médio ou longo prazo.

Portanto, além do mecanismo material de busca na internet, é importante que seu filho confie também nos recursos cerebrais de que dispõe, pois se trata de um modo inteligente e rápido de se vasculhar intimamente. A mesma técnica que o auxiliará na CONFIRMAÇÃO do conteúdo da memória será também uma ferramenta para um aprendizado altamente qualificado.

Depois de ler um texto ou assistir a uma aula com máxima atenção, ele terá alimentado a memória, concorda? Para confirmar se houve aprendizado, fará a si mesmo a pergunta já mencionada anteriormente:

“Se eu tivesse de explicar o que acabei de aprender, como o faria, por onde começaria?”

Ao se fazer essa pergunta, ele estará iniciando prontamente o processo de busca em sua memória. Ocorre, porém, que a busca é aleatória e superficial, por isso algumas vezes, ele pode ter dificuldade de recordar certos detalhes. Para ir à busca dos detalhes necessários em uma explicação, sugiro que aprenda a se fazer sete poderosas perguntas, que terão o efeito de uma rede de malha fina percorrendo os oceanos da memória.

Elas ajudarão seu filho a fisgar mínimos detalhes e a fixar ainda mais as ideias do texto ou as explicações do professor. Eis as perguntas:

- O que?
- Quem?
- Quando?
- Onde?
- Como?
- Por quê?

· Conclusão?

São perguntas consistentes, abertas, que não podem ser respondidas com meros “sim” ou “não”, mas com uma justificativa minuciosa. E serão, a partir de agora, as melhores amigas no processo de CONFIRMAÇÃO de conteúdo do seu estudante. Explicarei, a seguir, como usá-las.

Para ilustrar, vamos imaginar que cada uma das sete perguntas representa cada um dos sete detetives que foram contratados para investigar um crime misterioso.

O nome do primeiro detetive é “O QUE”. Ainda no escritório, O QUE recebe um telefonema de uma pessoa contratando sua equipe para investigar o crime. O seu papel é ouvir com atenção o cliente e, logo em seguida, explicar aos outros detetives o que aconteceu.

Em seguida, entra em cena o “QUEM”. É ele o elemento que investigará a vítima e os possíveis suspeitos do crime. Ele tentará descobrir também quais foram as armas usadas e as pistas deixadas pelo criminoso.

“QUANDO” irá investigar o que estiver relacionado com o tempo. Ele tentará descobrir quando exatamente aconteceu o crime, dia e hora exatos da ocorrência.

“ONDE”, por sua vez, é destacado para investigar e explicar a cena do crime. Onde aconteceu? Em que lugar exatamente?

O quinto detetive chama-se “COMO”. É ele quem irá investigar e explicar como tudo aconteceu. Como o criminoso entrou no local, como matou a vítima e como ficou a cena do crime.

O sexto é o “POR QUÊ”. Cabe a ele desvendar o motivo do crime, o que é um dos fatores mais importantes do episódio.

E, por fim, o último detetive chama-se “CONCLUSÃO”. O seu papel é ouvir atentamente o relatório de cada um dos seus companheiros e narrar a versão final.

Na vida real, os sete detetives são as perguntas que seu filho deverá fazer para averiguar e explicar a matéria estudada. Em seguida, você encontrará exemplos de como elas se aplicam a diferentes tipos de matérias e como o ajudarão a entender e a potencializar a fixação. Ao ler os exemplos, faça com que seu filho se

posicione como um detetive, aguace a sua curiosidade e veja como é possível descobrir os mínimos detalhes.

MATÉRIA: BIOLOGIA – TEMA: MALÁRIA

O que é Malária?

Quem transmite? Quais os sintomas?

Quando alguém contrai Malária?

Onde a doença se instala?

Como ela age no organismo?

Por que ela ainda existe?

Qual é o tratamento? (Conclusão)

MATÉRIA: HISTÓRIA – TEMA: GUERRA DAS MALVINAS

O que foi a guerra das Malvinas?

Quem participou do conflito?

Quando aconteceu?

Onde aconteceu?

Como ocorreu o conflito?

Por que ele ocorreu?

Conclusão?

MATÉRIA: GEOGRAFIA – TEMA: O CERRADO BRASILEIRO

O que é o cerrado?

Quem são os habitantes do cerrado?

Quando uma região é considerada cerrado?

Onde fica o cerrado?

Como é a vida, clima, cultura do cerrado?

Por que é importante preservá-lo?

Conclusão?

Para facilitar ainda mais o uso das sete perguntas, ajude seu filho a memorizá-las na palma da mão, como se fosse uma tatuagem. Para isso, vamos imaginar uma história, associando cada uma das perguntas a cada dedo. Durante o exercício, faça gestos e repita a história três vezes, em voz alta, para a CONFIRMAÇÃO.

Concentre-se nos dedos de uma das mãos:

Polegar

O QUE você tenta dizer quando fecha a mão e vira o dedo polegar para cima ou para baixo?

Indicador

Para QUEM você está apontando este dedo?

Médio

QUANDO algumas pessoas ficam bravas mostram este dedo.

Anelar

ONDE você coloca o anel de noivado?

Mínimo

COMO ele pode ser tão pequeno?

Mão fechada

POR QUÊ ela está fechada?

Mão aberta

CONCLUSÃO

Peça ao seu filho para repetir pelo menos três vezes este processo de memorização, fazendo gestos para estimular a memória. Faça isso agora e verifique se ele memorizou.

Com as perguntas na memória, ou melhor, na ponta dos dedos, será mais fácil e rápido o processo de CONFIRMAÇÃO e busca por detalhes.

A ordem com que as perguntas são feitas não altera o resultado do estudo. Veja a seguir mais alguns exemplos de aplicação das sete perguntas no estudo de textos.

HISTÓRIA – TEMA: O TRATADO DE TORDESILHAS

O QUE foi o Tratado de Tordesilhas?

Foi um tratado celebrado entre Portugal e Espanha, visando a divisão das terras descobertas e ainda por descobrir por ambas as coroas fora da Europa.

QUEM assinou o Tratado?

O Reino de Portugal e o então recém-criado Reino da Espanha.

QUANDO o Tratado de Tordesilhas foi assinado?

Dia 7 de junho de 1494.

ONDE ele foi assinado?

O tratado foi assinado em Tordesilhas, na Espanha.

COMO funcionava o Tratado de Tordesilhas?

Definia como linha de demarcação o meridiano 370 léguas a oeste da ilha de Santo Antão, no arquipélago de Cabo Verde. Os territórios a leste deste meridiano pertenceriam a Portugal, e os territórios a oeste, à Espanha.

POR QUÊ ele foi criado?

Para que Portugal limitasse as pretensões da Coroa Espanhola.

CONCLUSÃO?

Com o Tratado de Tordesilhas, Portugal conseguiu frear as pretensões da Coroa espanhola resultante das viagens de Cristovam Colombo que, ano e meio antes, chegará ao chamado mundo novo.

Veja outro exemplo de aplicação das perguntas, agora no estudo de uma fórmula.

MATÉRIA: MATEMÁTICA – TEMA: A REGRA DE TRÊS SIMPLES

O que é a regra de três?

Quem criou e quem utiliza?

Quando deve ser utilizada?

Onde se aplica?

Como se usa esta regra?

Por que ela existe?

Conclusão?

Antoine de Saint-Exupéry dizia que “a perfeição é alcançada não quando não existe mais nada para se acrescentar, mas quando não existe nada para se retirar.”

O que seu filho ganha ao utilizar estas sete perguntas é mais do que um estudo de qualidade. Caso não atinja a perfeição no estudo, estará muito próximo dela.

CONFIRMAÇÃO é a primeira etapa do seu novo método de aprendizagem. A sequência de ações para que ela seja completa é a

seguinte:

Primeiro: concentre-se e abasteça a memória.

Segundo: converse com a memória e verifique se consegue explicar o conteúdo.

Terceiro: entre em detalhes, respondendo às sete perguntas ou utilizando as mesmas para fixar mais alguns detalhes faltantes.

Realizando corretamente estes três passos, seu filho terá garantido a compreensão total do assunto a ser memorizado.

Na próxima etapa, avançaremos no uso do método de estudo. Dividirei com vocês algumas diretrizes das técnicas de memorização que transformaram minha vida e que me deram em 2006 o título de melhor memória do Brasil.

2 – ORGANIZAÇÃO

Qual é o melhor presente de aniversário para um garoto que acaba de completar 13 anos? Um computador, um Playstation, um iPad, um skate ou uma bola? Para a mãe do Rodrigo, um gênio da cidade de Barueri, o pedido de aniversário causou estranheza:

“Eu quero que a senhora me inscreva neste curso de memorização”, pediu o garoto, enquanto exibia o panfleto do meu Seminário que ganhara de um amigo.

Festa cancelada, convidados dispensados e cá está Rodrigo, um garoto com tamanho de criança e semblante de gênio, sentado na primeira fileira da sala. Rodrigo é um desses filhos de encher os pais de orgulho e outros de inveja. Educado, traz no rosto um sorriso contagiante, interrompido somente quando o assunto é estudo. Aí sai o garoto sorridente e entra o aluno exigente.

“Um dia desses, tive de acompanhar o Rodrigo até a escola e exigir que revisassem uma prova em que ele havia tirado 9,5” - disse a mãe, indignada.

O problema era que o 9,5 questionado estava poluindo um boletim recheado de notas “10” em todas as matérias. O grau de seriedade e comprometimento com que Rodrigo tratava os estudos o consagrara, no ano anterior, como o melhor aluno da escola.

Apesar de as notas mostrarem um estudante diferenciado, Rodrigo conservava a modéstia. Alegava não fazer nada além do que faria qualquer estudante sério, que deseja ser bem sucedido.

O seu diferencial chamava-se disciplina e organização!

Ele estudava de manhã, mas acordava bem antes do Sol raiar para cumprir a rotina que fazia toda a diferença: antecipava, em casa, o conteúdo que ouviria logo mais na escola.

Ir à escola com o conteúdo já memorizado, sentar-se na primeira fileira, prestar atenção, tirar dúvidas, fazer as tarefas e estudar em casa era a rotina do campeão. Ele serve de inspiração, porque faz o estudo parecer simples e mostra que o sucesso está ao alcance de todos os que se propõem a agir corretamente.

Ao antecipar o que seria dado em sala de aula, ele conseguia administrar o tempo e manter os estudos em dia. A qualidade nos estudos, as notas altas no boletim e as férias antecipadas são o reflexo natural dessas exemplares atitudes. O Rodrigo era organizado e por isso mais rápido, preciso e eficiente.

A segunda etapa do meu método de estudo intitula-se ORGANIZAÇÃO.

Toda atividade que evolui do caos para a organização colhe um ganho em velocidade. Num computador organizado, seu filho encontra rapidamente os arquivos procurados. Num armário arrumado, você encontra a papelada necessária num piscar de olhos. Essa mesma regra vale para o seu lar, o quarto do seu filho, seu escritório, a vida de todos da família e, principalmente, para a memória, seja a sua, a do seu filho e a de qualquer outra pessoa. O segredo da memorização rápida está exatamente na maneira como organizamos um conteúdo. Nos estudos, seu filho precisa saber que ORGANIZAÇÃO é o arranjo dado ao conteúdo.

Ilustrando a aula sobre o sistema solar, a professora explica quais são os planetas e as características de cada um: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão (outrora considerado planeta, mas depois reclassificado). Compreender, ou seja, sanar todas as dúvidas, induz o estudante ao processo de CONFIRMAÇÃO, que você já aprendeu e que aqui já foi discutido.

Agora, chegou o momento de fazer a ORGANIZAÇÃO das informações na memória, ou seja, criar um arranjo que acelere a gravação do conteúdo. Este é o segredo da velocidade da memorização: a maneira como você organiza um conteúdo.

Por exemplo, se você pegar a primeira letra do nome de cada planeta, terá esta sequência:

M V T M J S U N P

Agora, atribua a cada letra uma palavra que, juntamente com as demais, forme uma frase que tenha algum sentido. Por exemplo:

Meu Velho Traga Meu Jantar, Sopa, Uva, Nozes e Pão.

Ou então,

Minha Vó Tem Muitas Jóias, Só Usa No Pescoço.

Esta é a técnica de acrósticos. Consiste em construir frases usando a primeira letra de cada palavra. Uma vez organizado, basta que ele leia ao menos três vezes e, em seguida, feche os olhos e imagine um filme. Pronto. Ele terá formado uma memória rápida, instantânea.

Ao compor a música “O pulso”, o compositor Arnaldo Antunes conseguiu reunir na mesma melodia o nome de 48 doenças físicas e mentais. Do ponto de vista da memorização, o que ele fez foi organizar o conteúdo de uma forma inteligente e se valer da repetição, que se pratica ao cantar a música, transformando-a numa estratégia auditiva de memorização.

Alguns professores fazem música com a matéria, outros compõem versos e rimas ou organizam o conteúdo utilizando como base uma música popular, dentre aquelas que não saem da cabeça.

Você poderia experimentar a explicação do que são os Hematófagos, por exemplo, utilizando como fundo a música “A Festa”, da cantora Ivete Sangalo. Ficaria algo mais ou menos assim:

“A minha sorte grande foi você cair do céu. Uma paixão verdadeira...”

Compondo a música sobre a matéria, ficaria assim:

“Hematófago é um parasita que suga sangue como mel, uma paixão verdadeira...”

Quanto mais ele cantar a música, mais rápida será a ASSIMILAÇÃO do conteúdo. E quando esse conteúdo estiver devidamente arquivado na memória, seu filho deverá utilizar novamente as seis perguntas dadas no tópico anterior para explicá-lo. Elas o ajudarão a articular melhor as ideias.

Existem muitas outras formas de organizar um conteúdo na memória e acelerar a memorização. Veja, por exemplo, como memorizar alguns elementos da tabela periódica de Química. Fiz esta proposta em meu livro “O Segredo dos Gênios” e recebi diversos e-mails de leitores entusiasmados pelos resultados obtidos com a ORGANIZAÇÃO do conteúdo.

O primeiro passo é pedir para o seu filho fazer uma lista com o

nome dos elementos que pretende memorizar. Ele pode começar, por exemplo, pela família dos metais alcalinos e alcalinos terrosos. Em seguida, organizá-los, substituindo cada um deles por uma palavra mais simples, como:

Lítio = linha

Sódio = soja

Potássio = pote

Rubídio = rubi

Césio = cesta

Frâncio = França

Berílio = berinjela

Magnésio = mago

Cálcio = cal

Estrôncio = estrada

Bário = bar

Rádio = rádio

Após substituir o termo técnico por um mais simples, ele deve visualizar e memorizar conforme a sequência apresentada a seguir:

Uma LINHA enroscou num pé de
SOJA que foi plantada em um
POTE que se transformou num
RUBI que foi colocado numa
CESTA que foi enviada para
FRANÇA onde tinha uma
BERINJELA que caiu em cima do
MAGO que espalhava
CAL por cima de uma
ESTRADA que levava até um
BAR que tinha o formato de um RÁDIO.

Observe que o nome original do elemento foi representado por palavras comuns já existentes na memória de seu filho. É isso que acelera o processo de formação da memória, porque as palavras foram organizadas numa sequência fácil de imaginar.

O segundo passo na organização dessas informações seria memorizar o símbolo atômico. Peça ao seu filho para escrever o nome deles numa folha, com o respectivo símbolo atômico logo na frente de cada. Veja o exemplo:

Lítio - Li
Sódio - Na
Potássio - K
Rubídio - Rb
Césio - Cs
Frâncio - Fr
Berílio - Be
Magnésio - Mg
Cálcio - Ca
Estrôncio - Sr
Bário - Ba
Rádio - Ra

Como você deve notar, alguns símbolos são iniciais do nome e isso torna automática a memorização. Para os que não forem, você deve criar uma frase que relacione o nome do elemento ao seu símbolo. Por exemplo:

*“Derramei uma porção de Sódio **NA** pia”*

ou

*“Comi banana (que contém potássio) com **K**etchup”.*

Feita a frase, ele só precisará revisá-la algumas poucas vezes com o máximo de atenção e então se lembrará de tudo.

Uma das primeiras teorias que o estudante de Direito Administrativo aprende são os princípios da Legalidade, Impessoalidade, Moralidade, Publicidade e Eficiência. Selecionando apenas a primeira letra de cada princípio, podemos formar a palavra

L I M P E

Ao transformar um conhecimento adquirido em uma imagem ou palavra mais simples, utiliza-se o princípio da ORGANIZAÇÃO do conteúdo. O cérebro humano gosta de processar imagens e isso fortalece o processo de memorização. Veja outro exemplo desse princípio.

Digamos que seu filho tenha que memorizar o nome dos presidentes do Brasil em ordem cronológica. Para isso, basta que ele prepare a lista dos presidentes e escreva, ao lado do nome de cada um, uma palavra mais simples ou pense na primeira imagem que vier em sua cabeça, mas derivada do nome original.

Presidentes do Brasil = República Velha
Deodoro da Fonseca = Dedo
Floriano Peixoto = Flor
Prudente de Moraes = Dente
Campos Salles = Campo
Rodrigues Alves = Roda
Afonso Pena = Pena
Nilo Peçanha = Nilo
Hermes Fonseca = Herói
Venceslau Brás = Brasil
Delfim Moreira = Amora
Epitácio Pessoa = Pessoa
Arthur Bernardes = Arthur
Washington Luiz = Washington
Júlio Prestes = Prestação

Depois de organizada a lista de palavras simples e/ou imagens derivadas dos nomes originais, é hora de organizá-las também na memória, para que ali permaneçam por longo tempo.

Um modo simples e divertido de organizar o conteúdo na memória é contar uma história. Portanto, peça ao seu filho para tentar visualizar a história a seguir utilizando as palavras selecionadas, que deverão ser lidas com a máxima atenção.

Da ponta do DEDO saiu uma
FLOR que tinha pétalas em formato de
DENTE que mordeu um
CAMPO que tinha o formato de uma
RODA enfeitada com
PENA que voou até o rio
NILO onde mergulhou um
HERÓI que gritou bem alto
BRASIL onde nasceu um pé de
AMORA que caiu sobre uma
PESSOA que pediu socorro ao Rei
ARTHUR que viajou para
WASHINGTON onde devia uma caríssima PRESTAÇÃO.

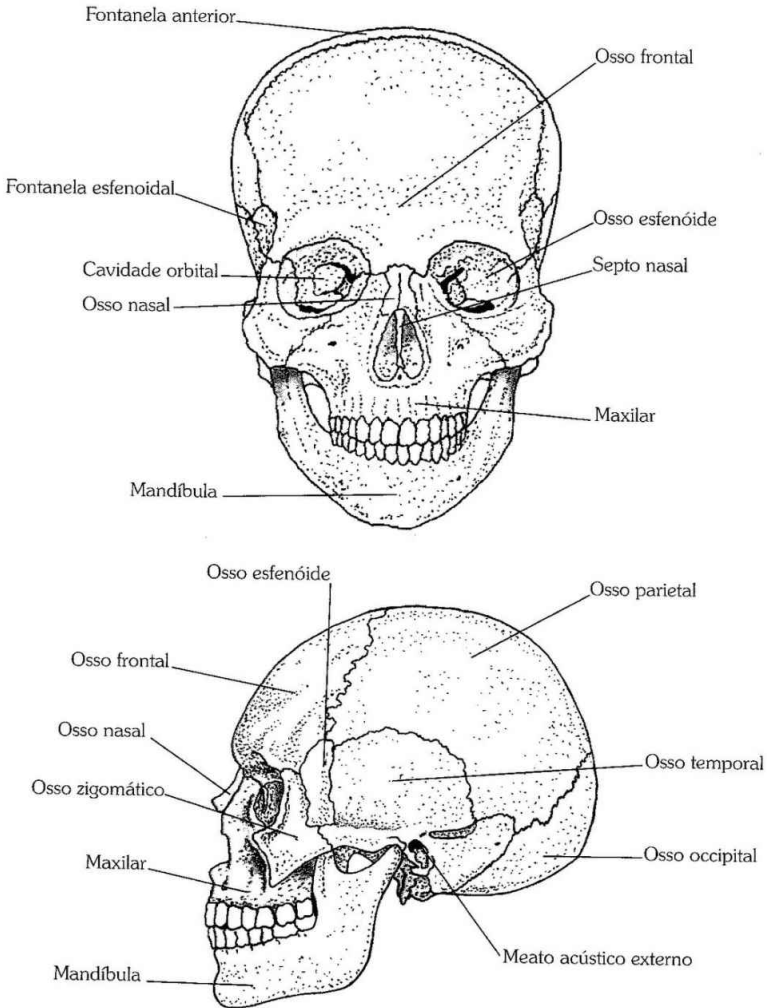
Agora, ajude-o a reler mais duas vezes esta sequência, pedindo sempre para que ele visualize um filme passando dentro da sua cabeça. Pronto! A memória já está fortalecida.

Na aula de anatomia humana, por exemplo, seu filho teria de memorizar o nome dos principais ossos do crânio. Conforme aprendemos, primeiro ele terá de estudar cuidadosamente a imagem do atlas de anatomia, depois escrever (organizar) numa folha o nome dos ossos numa ordem em que consiga identificar tocando o próprio crânio. Depois, ele deve criar uma frase curta bem criativa relacionando as iniciais dos nomes para obter uma memorização instantânea. Segue o exemplo:

Os principais ossos do crânio:

Frontal, **P**arietal, **T**emporal, **O**ccipital, **E**sfenóide, **N**asal, **L**acrimais, **Z**igomático, **M**axilar, **M**andíbula.

Crânio



A Floresta Pareceu Tomada por Ondas Enormes Noé Laçou a Zebra e o Macaco pela Mandíbula.

Instrua seu filho a ler essa frase pelo menos três vezes, imaginando um filme passando na mente dele. Depois, peça para que ele repita a frase indicando no próprio crânio o local exato dos ossos, primeiro contando a história e, em seguida, dizendo os nomes corretos. Por fim, devido à complexidade das palavras, ele deve escrever os nomes para terminar a fixação. Fazendo isso, ele estará estimulando as memórias visuais, auditivas e cinestésicas (tratarei mais sobre o assunto na sequência).

* * *

Para organizar textos, veremos mais tarde outro processo de ORGANIZAÇÃO chamado: Fichamento de Matérias. Neste caso, após compreendidos e explicados, os textos serão resumidos e revisados para que aja uma aceleração do processo de memorização, o que facilitará as sinapses e garantirá uma memorização ainda mais efetiva. Durante a leitura do livro, você também encontrará outros exemplos de ORGANIZAÇÃO com fórmulas e números.

Em seguida, passaremos à última etapa do método de estudo. É hora de fixar todo o conteúdo na memória de seu filho para que, assim, ele possa utilizá-lo em qualquer tempo.

3 - FIXAÇÃO

Se fosse uma receita de bolo, as etapas CONFIRMAÇÃO e ORGANIZAÇÃO seriam na devida ordem selecionar os ingredientes e bater a massa. A última etapa do novo método de estudo de seu filho intitula-se FIXAÇÃO. Seria como colocar a massa na assadeira, levar ao forno e, finalmente, assar o bolo.

Após o estudo, ele CONFIRMOU se realmente houve aprendizado e também ORGANIZOU o conteúdo de maneira que a ASSIMILAÇÃO fosse instantânea. Agora, é chegado o *grand finale*, o momento de transferir todo o conteúdo para a memória. Neste caso, FIXAR consistirá em submeter o conteúdo a três tipos de memória: visual, auditiva e tátil.

No estudo convencional ou aprendizado passivo, o aluno envolve no máximo duas memórias, a visual e a auditiva, sendo apenas uma delas de modo intenso. Por exemplo: durante a aula, o

aluno ouve as explicações do professor (auditivo) e olha para o que ele aponta na lousa (visual), mas nem sempre o aluno ouve e, de fato, escuta, vê e realmente enxerga.

Neste novo método de estudo, fixar significa absorver, incorporar, transferir conteúdo para memórias de longo prazo. E se existe um recurso poderoso em memorização, ele consiste em transformar a matéria em imagem, som e sensação, porque já foi provado que, quanto mais sentidos você envolve na aprendizagem, mais forte se torna a memorização.

Os nossos cinco sentidos estão repletos de sensores captando as experiências às quais nos submetemos. Portanto, quando uma pessoa foca a atenção naquilo que vê, ouve e sente, está potencializando as memórias visual, auditiva e tátil.

Por exemplo: ao assistir a uma aula, seu filho pode olhar com atenção para o professor ou para o que ele esteja mostrando, ouvir atentamente o que diz e, depois de compreender, anotar suas observações.

Ao estudar um texto, ele pode olhar com mais atenção, fortalecendo o foco visual; ler em voz alta alguns trechos importantes a fim de estimular a memória auditiva; e, durante a leitura, gesticular com as mãos o que estiver lendo, aguçando a memória tátil ou cinestésica.

Para quem observa de fora, o processo até parece simples e, na verdade, é simples. Mas do ponto de vista da aprendizagem, ao agir dessa forma, seu filho experimenta um ganho espetacular em termos de concentração, compreensão e memorização efetiva.

O fato é que ele estará utilizando cinco sentidos para interagir com o mundo e, nessa interligação, estará produzindo memórias. Todas as vezes que uma pessoa é submetida a experiências marcantes, sejam elas boas, como um show de comédia, ou ruins, como uma martelada no dedo, seus sentidos criam memórias fortes. A qualidade daquilo que é lembrado é determinada pela qualidade com que é captado, ou seja, quando presta atenção no que entra pelos sentidos, qualquer pessoa é capaz de lembrar com mais facilidade.

Eu pretendo fazer com que você consiga ajudar ao seu filho a obter o máximo proveito dos sentidos durante a aprendizagem. Ele, ao final, verá como isso vai facilitar sua vida em sala de aula e nos estudos.

Visão

Durante o estudo, quando seu pequeno estudante estiver lendo um texto procure melhorar o foco visual. Para isso, retire tudo o que estiver em cima da mesa de estudo e que não se relacionar ao mesmo,

como celular, retratos, relógio, objetos coloridos que servem naquele momento apenas para tirar o foco.

Agora peça para que olhe com atenção para o livro em si, visualizando as letras e as imagens contidas nele, porque isso facilitará a fixação e a recordação posterior das imagens, gráficos, fotos impressas nas páginas do livro.

Após o estudo, oriente-o a fechar os olhos e tentar visualizar tudo o que estudou, como se um filme estivesse passando pela sua cabeça. Peça para ele descrever em detalhes as imagens que estudou. Assim, ele estará submetendo o conteúdo à memória visual reforçando-a substancialmente.

Audição

Quando dirige a atenção para o que o professor está dizendo, seu filho apura a qualidade da audição, estimula a memória auditiva e aprende mais eficientemente. Tal processo facilita também a recordação do que foi dito. Por isso, é muito importante que, durante a aula, ele se sente o mais próximo possível da fonte emitente, ou seja, do professor, para que tenha, dessa forma, uma audição privilegiada que agilizará o processo de aprendizado e memorização.

Após o estudo, instrua seu filho para que diga em voz alta tudo o que aprendeu. Tal procedimento o forçará a se concentrar no som da própria fala, o que reforçará a memória auditiva.

Olfato e Paladar

Olfato e paladar são sentidos que estão ligados a lembranças de cheiros e sabores. Em cursos como Nutrição, Agronomia, Química, Veterinária e Medicina, entre outros, essas memórias podem ser bastante úteis. Por exemplo: um estudante de Nutrição poderá identificar o tipo de alimento pelo sabor ou pelo cheiro.

Para aumentar a concentração nesses sentidos, por meio de atividades como cheirar ou saborear algo, ensine seu filho, e até treine com ele, fazendo de olhos fechados. Dessa forma, vocês estarão aumentando o poder de concentração. Façam o teste agora: pegue uma xícara de café, feche os olhos e inspire lentamente o aroma prestando atenção na fragrância dele.

Tátil

A interessante frase “veja com as mãos” diz respeito a uma propriedade da memória tátil. Para que seu filho experimente um aprendizado efetivo, é muito importante, em algumas atividades, que

ele coloque as mãos na massa. Ver com as mãos aquele objeto, escrever de próprio punho as lições da aula, sentir a textura da folha de uma planta no curso de biologia são alguns exercícios que estimulam esse tipo de memória e desenvolvem a recordação.

Um dos mais poderosos recursos para fixação de conteúdo pela memória consiste em descrever algo sem o uso de palavras verbais. Por exemplo: peça ao seu filho para tentar explicar o processo da fotossíntese sem dizer uma só palavra. Ele vai logo descobrir que a única maneira possível de fazer isso é através de mímica, isto é, de gestos. Note que, por mais estranho que pareça essa técnica, ao gesticular, ele estará estimulando não só a memória tátil ou cinestésica, como também a criatividade e a inteligência.

* * *

Concentre-se, reflita e memorize esta frase: *“A qualidade da lembrança está intimamente ligada à qualidade da memorização”*.

Isso significa que ele conseguiu se lembrar de muitos detalhes do que foi estudado porque a memorização foi eficiente. E para que a memorização fosse eficiente, ele teve de potencializar os sentidos; e ao potencializar os sentidos, ele fixou. Conteúdo devidamente gravado na memória é o banquete da recordação. Tudo se resume no ciclo acima exposto.

Existe outro meio de fixação de conteúdo que tem por finalidade a formação de memórias de longo prazo – aquelas que retemos por muitos meses ou por toda a vida. Mas este processo envolve repetição, tema de que tratarei mais adiante.

Convido você e ao seu filho, neste momento, a fazerem uma revisão de tudo que vimos até aqui. Incentivo-os também a exercitar o que aprendemos. Considerando que iremos repassar as matérias, ao ler cada texto, tentem ver, ouvir e sentir seu conteúdo; em outras palavras, estimulem os sentidos.

RESUMO DA PARTE 3

Qual é o segredo do sucesso nos estudos?

Eu gosto de conhecer histórias de superação. Pessoas que tinham tudo para a reprovação, mas deram a volta por cima e marcaram o gol da vitória aos 45 minutos do segundo tempo.

Tive uma aluna em Goiânia cujo boletim do terceiro bimestre indicava que aquele ano estava irremediavelmente perdido. Ela, entretanto, assistiu ao meu Seminário, conheceu o método de estudo que planejei e investiu todas as forças para tentar se recuperar.

Em dezembro, recebi uma carta na qual ela relatava que sua menor nota no último bimestre havia sido 7,5 e que, graças ao referido método, ela se recuperara e fora aprovada.

Eu não duvido de que o método de estudo apresentado neste capítulo tenha influenciado no êxito da aluna, mas credito tal sucesso também à benfeitoria da disciplina da jovem.

Nos estudos, ter disciplina sem método equivale a ter um ótimo método sem disciplina, isto é, ambas as circunstâncias não nos levam a lugar algum.

Neste capítulo, abordei um tema de suma importância para os estudantes: aprender a aprender. Tanto a aprendizagem quanto a memorização são processos ativos e não passivos, isto é, dependem de o estudante realmente querer aprender. É uma decisão que compete exclusivamente a ele.

Vimos que não basta o aluno levar o seu corpo à escola, mas esquecer a mente em casa, nem que deve sentar numa cadeira da classe e esperar que o professor faça micagens para chamar sua atenção.

É importante que seu filho perceba que o estudante que constrói seu próprio futuro absorve o máximo possível dos conhecimentos do professor. Faz da sala de aula a fonte de onde emanam os alimentos da memória. Todo campeão nos estudos não reclama das matérias, mas as vê como degraus imprescindíveis; às vezes altos, devemos admitir, mas que o levam a um futuro de compensadoras perspectivas.

Vimos que a quantidade de matérias é um critério de seleção em provas, vestibulares e concursos. Alunos que se curvam diante de matérias na verdade não dispõem de um bom plano de estudo e, por isso, sucumbem. Vimos, ademais, que um bom planejamento implica em seguir alguns passos decisivos:

- 1. Selecionar o material a ser estudado.*
- 2. Verificar qual é a data da prova.*
- 3. Estimar o tempo disponível em função do prazo da prova.*
- 4. Fazer a estimativa de tempo a atribuir a cada matéria.*

5. Criar o quadro de estudos.

6. Estudar com afinco.

Uma vez preparado o plano para os estudos, chega o momento de seu filho por a mão na massa, ou seja, estudar. Já vimos que o método de estudo consiste em submeter o conteúdo a três etapas:

CONFIRMAÇÃO: verificar se houve aprendizado e se seu filho é capaz de explicar tudo que compreendeu numa “conversa com a memória”, para depois aplicar a técnica dos sete detetives (O QUE, QUEM, QUANDO, ONDE, COMO, POR QUÊ e CONCLUSÃO) para dissecar cada assunto.

ORGANIZAÇÃO: é o arranjo que seu filho dá ao conteúdo que será memorizado. Usar técnicas de associação, fazer frases ou músicas com o conteúdo acelera o processo de aprendizagem e prepara o conteúdo para uma memorização efetiva.

FIXAÇÃO: na última etapa, seu filho literalmente revisa o conteúdo dentro da memória, estimulando especialmente três sentidos – visão, audição e tato (memórias visual, auditiva e cinestésica).

Feito isso, ele terá alcançado mais qualidade nos estudos e as chances de se lembrar em momentos decisivos como provas e vestibulares será bem maior.

Na sequência, trataremos de outro assunto de extrema importância nos processo de aprendizagem. Vamos ter uma conversa muito especial sobre os hábitos de leitura.

Parte 4 - Leitura concentrada e memorização de textos

Como aumentar a concentração na leitura identificar e eliminar estímulos que desviam a atenção. Como memorizar detalhadamente os textos lidos e guardá-los em memórias de longa duração.

Na escola, seu filho foi alfabetizado. Aprendeu tudo sobre as vogais, consoantes, como juntá-las e formar frases. Depois, aprendeu a articular frases maiores, mais complexas e, finalmente, a recitar os primeiros textos. Foram grandes desafios cognitivos durante o processo de alfabetização, mas será que a escola realmente o ensinou a ler?

Ler é o processo através do qual os olhos transferem o conteúdo do livro para nossa memória assim como um scanner transfere dados para o computador. Biologicamente, parece simples: seu filho olha para as linhas da página do livro, transfere o conteúdo para memórias de trabalho, o cérebro processa, compreende e, conseqüentemente, envia para memória mais efetivas. Tudo parece muito simples, mas de fato não é.

Ler é uma atividade cognitiva complexa, um processo que exige a interação simultânea de funções físicas e mentais. A leitura perfeita não obriga a filosofar sobre cada palavra do texto e muito menos a pisar no acelerador, como pregam os adeptos da complexa leitura dinâmica.

A leitura só é perfeita quando o leitor se torna capaz de explicar clara e completamente o conteúdo do texto ou a conceber uma interpretação próxima daquilo que foi exposto pelo autor.

Portanto, para atingir tal magnitude, seu filho deve ter em mente que ler é um verdadeiro apostolado, pois se assemelha à oração que exige mente leve para que o pensamento flua, concentrada para pedirmos com fé e objetiva para sermos compreendidos. Ou, como dizia Marquês de Maricá: “A leitura deve ser para o espírito como o alimento para o corpo: moderada, sã e de boa digestão”. Em resumo: a leitura exige concentração, raciocínio, memória e capacidade de interpretação.

Preparei este capítulo com muito cuidado e nele tentarei conduzir você e, conseqüentemente, ao seu filho por um caminho prático e seguro sob o ponto de vista da leitura. Selecionei as melhores estratégias, que são as mais simples e poderosas para garantir uma

leitura concentrada e, ao mesmo tempo, confiável, produtiva e eficaz.

Vocês irão conhecer cinco etapas que considero fundamentais para que a leitura atinja seus objetivos finais: compreensão e memorização. São elas:

- 1- Concentração**
- 2- Leitura concentrada**
- 3- Compreensão**
- 4- Memorização**
- 5- Revisão**

Biologicamente falando, a leitura seria um processo absolutamente mecânico, não fosse um fenômeno especial: ela possui um poder transformador.

Talvez você esteja experimentando tal poder agora mesmo, durante a leitura deste livro. Talvez você já tenha mudado alguns dos seus próprios hábitos de estudos enquanto aprende a ensinar seu filho a estudar. O fato é que ninguém permanece o mesmo depois de ler um bom livro. Por isso, eu o convido a experimentar, junto com seu campeão, cada uma das etapas que serão apresentadas para comprovar sua eficácia.

1 – CONCENTRAÇÃO

Para ler, basta que a pessoa seja alfabetizada. Mas para ler com qualidade, só a alfabetização não é suficiente. Isso requer, antes de tudo, o domínio de vocabulário, o hábito de leitura e, principalmente, alta concentração.

A concentração é a base para uma leitura eficiente. A mente concentrada torna-se poderosa, realiza as tarefas de forma rápida e eficaz. No entanto, para que a mente fique concentrada, é preciso que esteja silenciosa. A capacidade de silenciar a mente, ou de mantê-la focada numa única atividade, é a grande dificuldade dos estudos.

A concentração que almejamos na leitura não é obtida durante a leitura, ela é determinada por aquilo que fazemos antes da leitura.

O segredo da concentração na leitura está em preparar a mente para que ela funcione focada apenas nesse mister.

Você já deve ter ouvido alguém falar que a concentração é um estado mental humano. Deduz-se disso que todo ser humano possui concentração e o que varia de pessoa a pessoa é o grau de concentração que se consegue atingir.

Eu não conheço nem você e nem o seu filho pessoalmente, mas posso assegurar que vocês dois são capazes de se concentrar na leitura tanto quanto um monge em sua meditação. Para acessar essa fabulosa

energia, é preciso que conheçam o caminho das pedras até ela.

O primeiro passo consiste em descobrir qual é a origem das distrações.

Quem nunca sentiu a mente agitada, eivada de pensamentos desconexos, que surgem e desaparecem como se fossem alimentos esmigalhados e jogados violentamente às bordas de um liquidificador? Que aluno nunca penou lendo e relendo diversas vezes o mesmo texto e se desesperou ao constatar que, ao final da leitura, apesar do persistente esforço, não reteve praticamente nada na memória?

Falta de concentração na leitura é a queixa mais comum de nove entre dez estudantes e, por isso, sua origem deve ser compreendida.

Você já parou para pensar se realmente existe uma legítima falta de concentração na leitura? Se você de fato sente a cabeça pulando de galho em galho enquanto seus olhos correm pelas linhas das páginas dos livros, então proponho: que tal investigarmos a origem da nociva distração? Sugiro que faça essas mesmas perguntas ao seu filho e tentem compreender juntos essa desastrosa característica.

Ao estudar a filosofia da mente, você passa a entender a teoria dos estados mentais. Estado mental é o estágio da nossa mente em determinado momento. Por exemplo: enquanto escrevo, minha mente está concentrada na redação e talvez a sua agora esteja focada nesta leitura.

Ao longo do dia, a mente humana experimenta diversos estados mentais. Num determinado momento alguém pode estar alegre e, logo depois, tornar-se triste. Uma pessoa pode acordar com preguiça e, logo depois, ficar plenamente ativa. Um estudante, durante a leitura, pode estar concentrado ou distraído. São estados mentais distintos. E o que significa tal informação? Tudo! Se o estudante não é distraído, então significa que ele está. E se está, algo provocou a distração, cabendo a ele, e somente ele, encontrar a origem desta distração.

É bom que vocês saibam que os estados mentais são provocados por estímulos:

Internos: quando nascem dentro de nós, como preocupação, ansiedade, mágoa, dor, etc.

Externos: quando procedem do ambiente em que nos encontramos, como o televisor ligado, a mobília desconfortável, a iluminação artificial, etc.

Ambos: durante a leitura, por exemplo, ao encontrar no texto a palavra “telefone” (estímulo externo), você pensa num telefonema recebido pela manhã (interno) ou na ligação que deverá fazer a alguém.

A variedade de estímulos internos e externos que nos cercam durante a leitura me motivou a investigar o tema com profundidade. O que vocês verão nas páginas seguintes são duas listas sugestivas de estímulos com potencial para desviar a atenção de uma pessoa e que normalmente interferem na qualidade da leitura.

O objetivo é ajudar seu filho a identificar e, na medida do possível, neutralizar as distrações, criando um ambiente interno ou externo propício à concentração na leitura.

Ladrões de atenção, sejam internos ou externos, não atacam isoladamente, agem em conjunto bloqueando completamente o poder de atenção dos leitores fazendo com que muitos deles percam o gosto pela leitura. Estima-se que um leitor que não se prepara para leitura sofra cerca de duas interrupções por minuto o que, na prática, significa que ele não está lendo nada.

Em 1890, o psicólogo William James afirmou que *“a atenção está relacionada à habilidade de retirar o foco de determinadas coisas para que você possa prestar atenção em outras”*. Em outras palavras, ele afirmou que concentração é uma escolha, ou seja, é possível se preparar para se concentrar na leitura.

Assim, para não fazer da leitura um sacrifício psicológico nem sofrer com a corrente de interferências perniciosas durante a leitura, é preciso que seu filho aprenda a preparar defensivamente os ambientes interno e externo. Para isso, além do olhar crítico para dentro de si e para o local onde pretende realizar a leitura, preparei também algumas ações que o ajudarão nessa complicada tarefa.

1. Preparar o ambiente externo

Ao elaborar a lista de ladrões de atenção externos, raramente alguém cita fatores aleatórios como tempestade, chuva de granizo e a passeata de protesto do movimento sindical defronte sua moradia ou local de trabalho. Todos sabem que tais eventos impediriam sequer o início da leitura devido ao incômodo, à preocupação e à curiosidade que acarretam.

LADRÕES DE ATENÇÃO - ESTÍMULOS EXTERNOS

GRUPO INTERRUPÇÕES

Provocam a interrupção da leitura.

- Campainha: *atendimento*
- Computador: *mensagem, e-mail, bate-papo*
- Telefone: *atendimento*
- Pessoas: *transitando, conversando, chamando*
- Animais: *transitando, incomodando*
- Insetos: *incomodando*

GRUPO BARULHOS

Não chegam a interromper a leitura, mas disputam a sua atenção.

- Ruídos domésticos: *eletros, relógios, rangidos*
- Trânsito: *buzina, aceleração, carros de som*
- Crianças: *brincando, gritando, chorando*
- Televisão: *programação atraente*
- Rádio: *notícias, propagandas atraentes*
- Música: *tipo de repertório*

GRUPO INCÔMODOS FÍSICOS

Não chegam a interromper a leitura, mas disputam a sua atenção.

- Insetos: *formigas, mosquitos*
- Vestuário: *roupas apertadas e desconfortáveis*
- Mobiliário: *conforto ou desconforto excessivo*
- Odores: *bons ou ruins*
- Temperatura: *alta ou baixa*
- Bagunça: *falta de organização*
- Sujeira: *local desagradável*
- Iluminação: *muita fraca ou forte*
- Material didático: *difícil ou ilegível*

LADRÕES DE ATENÇÃO - ESTÍMULOS INTERNOS

NECESSIDADES FISIOLÓGICAS

Interrompem ou disputam a atenção da leitura.

- Sono
- Fome
- Sede
- Dor
- Cansaço físico
- Problemas de visão
- Postura errada

INDISPOSIÇÕES

Não chegam a interromper a leitura, mas disputam a sua atenção.

- Estresse
- Ansiedade
- Depressão
- Desmotivação
- Raiva da matéria
- Preguiça de ler

PREOCUPAÇÕES

Não chegam a interromper a leitura, mas disputam a sua atenção.

- Pensamentos
- Preocupações
- Problemas
- Relacionamento afetivo
- Vícios

Outra razão para omitirmos as maiores causas do desvio da atenção está no fato de sabermos que os pequenos incidentes provocam mais transtornos do que os grandes. São as ocorrências aparentemente insignificantes, tais como um inseto escondido no escuro sob a mesa, os latidos de um cachorro, um telefone tocando insistentemente e outros diminutos incômodos que mais atrapalham o processo de concentração da mente.

Às vezes, temos o mau hábito de procurar soluções complexas para problemas simples, quando na verdade problemas simples se resolvem com soluções simples.

O telefone celular pode tocar durante a leitura?
Desligue-o!

Simples assim, basta apertar um botão. Experimente!

A porta aberta está batendo?
Feche-a!

A mesa está bagunçada?
Arrume-a!

A TV, o computador e o rádio estão ligados?
Desligue tudo!

Os vizinhos são barulhentos?
Estude na biblioteca, na escola ou na casa de um amigo!

Pessoas estão entrando, saindo, conversando?
Peça licença, usando o poder da locução *“por favor”*!

Certa ocasião, uma aluna me contou que não conseguia se concentrar na leitura porque quando tentava ler, seus filhos derrubavam a casa. Acontece que o problema dela não era a falta de concentração, mas sim a deseducação... dos filhos. Algo que uma boa conversa e um tico de disciplina resolveriam. Portanto, o caminho para melhorar o local de leitura está na identificação e neutralização, primeiro, pelas pequenas coisas, depois dos grandes estímulos.

2. Preparar o ambiente interno

O ambiente interno propício à leitura concentrada é aquele em que a mente mergulha no silêncio da espera e o corpo não emite sinais

de incômodos físicos.

A preparação do ambiente interno implicaria, dessa forma, a ação em duas frentes: a mente no controle dos pensamentos e estados mentais negativos e o corpo evitando a influência de incômodos físicos.

Para que o corpo seja um aliado durante a leitura, ele deve ter todas as suas demandas atendidas antes do início da mesma. Por exemplo:

Seu filho se sente fisicamente cansado?

Deixe-o descansar um pouco, antes de começar a ler.

Está com fome?

Ofereça uma refeição leve, primeiro.

Está com frio?

Mande-o agasalhar-se adequadamente.

A bexiga está cheia?

Diga para que vá ao banheiro.

A visão está cansada?

Providencie descanso ou óculos de leitura.

Está sentindo alguma dor?

Tome o remédio convenientemente ou procure um médico.

Ou seja, é importante que seu filho aprenda a olhar para dentro de si mesmo, sentir todo o seu corpo, procurar avaliar todas as necessidades dele e atender às imediatas. Isso resultará em economia de energia útil para empregá-la naquilo que realmente importa nesse momento, isto é, a leitura.

O segundo alvo da nossa busca pela concentração é a mente, seus estados emocionais e as tagarelices prescindíveis.

Tagarelar é uma das principais funções da mente humana. A mente nos lembra constantemente das pendências, problemas, cobranças e mágoas, mas também, por outro lado, dos sonhos, prazeres e oportunidades que a vida pode nos privar ou oferecer. Um dos combustíveis moventes da mente humana chama-se medo. Medo de ser reprovado, de não ser bem-sucedido, do que irão dizer da gente. Mente tagarela demais é indicio de problemas mal resolvidos.

Tenho consciência de que existem problemas que não se resolvem do dia para a noite. Reconheço também que existem outros que só serão solucionados através da própria leitura. Esta, portanto,

torna-se ao mesmo tempo o remédio ou o veneno, dependentemente das circunstâncias momentâneas. O fato é que, durante a leitura, seu filho deve se empenhar para que a mente trabalhe a favor dele, nunca contra.

A mente silenciosa é o objetivo a ser alcançado antes de qualquer leitura. E a melhor forma de atingi-lo é atribuir à leitura o caráter de

P R I O R I D A D E

Quando estabelecemos uma PRIORIDADE, estamos proclamando aos quatro cantos que nada, afora a ela, nos importa. Problemas, queixas, mágoas, pendências, tudo perde força e valor quando estamos convictos de qual é a nossa prioridade, construtiva, salutar, benéfica.

Seu filho pretende ler durante as próximas duas horas e, durante este tempo, a leitura deverá ser a PRIORIDADE dele! Sendo assim, tudo o que estiver abaixo da leitura não deverá importar!

A palavra PRIORIDADE tem um valor incontestável. Sua força pode ser decisiva ao estado de concentração do leitor. Ela ajuda a elevar seu poder de foco.

Sempre que preciso melhorar minha concentração na leitura, lembro-me de uma técnica de PNL - Programação Neurolinguística. Ela consiste em imaginar a tarefa, no caso a leitura, da forma mais positiva possível. Tento igualá-la ao delicioso sorvete de morango numa tarde quente de domingo. Faço isso para que todo o meu organismo também responda positivamente e ignore tudo que não se relaciona com a tarefa.

Os narradores esportivos contam que o jogador de beisebol Babe Ruth era conhecido por caminhar até uma base e dizer onde ia rebater a bola. Seu comportamento chamava atenção porque alertava os adversários, mas algo mais poderoso acontecia naquele momento. Ao proferir essa frase, ele definia a sua intenção: “Vou acertar a bola ali” e, na maioria das vezes, acontecia o que ele havia anunciado.

Ele criava, segundo a PNL, um posicionamento mental positivo e isso fazia com que cada músculo específico do seu corpo recebesse mais oxigênio e se condicionasse a realizar a jogada previamente anunciada.

Ler pode não ser tão divertido quanto jogar beisebol, mas tenho plena convicção de que as funções que podem deixar seu filho entusiasmado pela leitura são as mesmas então adotadas pelo célebre atleta.

Sim, é possível sair do estado de desânimo para o estado de vigor total, bastando para isso a mudança da forma de pensar.

No meu livro “O Segredo dos Gênios”, apresento um artigo

denominado “A Oração do Estudante”. É um texto carregado de comandos mentais positivos que deve ser lido antes do início de qualquer leitura, pois ajuda a preparar a mente, mantendo-a silenciosa, atenta e receptiva. Peça ao seu filho para se concentrar e ler o texto a seguir com a máxima atenção.

Oração do Estudante.

Senhor, humildemente venho vos pedir auxílio nos estudos que irei realizar. Que pelo vosso infinito amor eu possa sentir a inspiração e o interesse de um cientista, a paciência e a concentração de um monge em sua meditação e a curiosidade e a motivação de um jovem aprendiz. Que eu possua a inteligência de um mestre para aprender e a articulação de idéias de um prodígio para interpretar. Dê-me, Senhor, a capacidade de um sábio para refletir e uma memória forte, capaz de reter todo o conhecimento adquirido. Dai-me, acima de tudo, paz mental e a tranquilidade necessária e que só vós conheceis e podeis nos oferecer.

3. Não tenha pressa

A boa leitura está para a memória como o salutar alimento para o corpo. Ela deve ser feita sem pressa, com tranquilidade e reflexão. Por isso, ensine seu filho a ler devagar, mas continuamente.

Ler rapidamente é a ambição de muitos estudantes, mas não basta apenas abrir um livro e pisar no acelerador.

A leitura dinâmica é, para alguns, uma estratégia de fuga, um recurso para se livrar rapidamente do fardo, ou melhor, do livro. Às vezes, o desejo de ler um livro inteiro em poucos minutos pode ser fruto da desorganizada administração do tempo, por preguiça ou por enxergar a leitura não como proveitosa oportunidade, mas como uma maçante obrigação a ser descartada rapidamente. Entretanto, vale dizer que a pressa é inimiga da memorização.

A prioridade no estudo nunca deve ser velocidade e sim qualidade. Quem determina o ritmo da leitura não é o leitor, é o texto. Leitura dinâmica não se aplica quando o objetivo é o aprendizado da matéria.

Seu filho deve ser bastante cauteloso ao tentar ler rápido, pois ler rápido é como dirigir um carro a 200 quilômetros numa estrada de cenário paradisíaco. Portanto, ou ele dirige velozmente e ignora a paisagem ou tenta fazer os dois ao mesmo tempo, correndo o risco de, além de prejudicar o passeio, sofrer um grave acidente.

Por isso, é importante que ele gaste o tempo que for necessário na leitura certa, e só avance se realmente houver compreensão dos textos.

4. Utilizar caneta marca texto

Uma das maneiras práticas de manter a mente concentrada na leitura é mediante a utilização de caneta marca texto durante o estudo.

Marcar textos é um hábito saudável e comum entre leitores esclarecidos. O princípio da necessidade de marcar textos está na curiosidade, no interesse, na vontade de preservar determinados tópicos na memória. E para que o hábito de marcar textos não se transforme numa confusão de riscos coloridos, o ideal é que seu filho faça isso com a seguinte premissa:

Se o texto é suficientemente importante para ser marcado, então deve ser memorizado.

Se optar por memorizar todas as vezes que decidir marcar um

texto, ele despertará em sua memória o estímulo fundamental, isto é, a mente funcionará continuamente.

Eis algumas perguntas que seu filho deve se fazer e que o ajudarão a selecionar o que deve ser marcado e também a garantir a fixação do conteúdo em memórias de médio e até de longo prazo.

- 1.Explique a si mesmo: por que este texto é importante?
- 2.Como posso aplicar este conhecimento em minha rotina?
- 3.Se tivesse que explicar a ideia para alguém, como o faria?
- 4.Qual é a melhor estratégia para memorizar este texto?

Enfatizo que o segredo da formação da memória está em envolvê-la na atividade. Tentar responder a estas perguntas e não simplesmente tomar conhecimento do texto induz à memorização. A atitude faz toda a diferença!

2 - LEITURA CONCENTRADA

Seu filho leu o texto e, no final, não se lembrou de nada. Ficou aborrecido, resolveu reler tudo e, para sua surpresa, nada novamente! Leu outra vez, jurou que seus olhos percorreram atentamente cada linha do texto, mas cadê o resultado? Aonde foram parar aquelas palavras?

A falta de concentração na leitura é a queixa mais comum entre estudantes, profissionais e leitores em geral. Ela pode ser explicada pela função de cada um dos dois hemisférios cerebrais, o direito e o esquerdo, ambos ligados por um corpo caloso e possuidores de diferentes atividades.

O hemisfério direito controla o lado esquerdo do corpo e é responsável pela imaginação, intuição, sentido de oportunidade, melodias, espaço, etc. O esquerdo, além de controlar o lado direito do corpo, exercita também a lógica, cuida do tempo, de cálculos, de compreensão das palavras, da linguagem e do raciocínio. Quem lê o texto é o hemisfério esquerdo.

Ambos precisam da memória para exercer suas funções e um dos mecanismos que utilizam é a memória de trabalho, um sistema limitado em tempo e capacidade.

E o que tudo isso tem a ver com a falta de concentração na leitura?

Explico: nossos olhos captam as palavras e o hemisfério esquerdo se encarrega de uni-las na memória de trabalho e de gerar a compreensão do texto. Neste momento, o hemisfério direito está numa boa e passa a desempenhar o papel do sujeito que quando não ajuda, atrapalha.

Grosso modo, na procura do que fazer, o hemisfério direito encontra na memória de trabalho a palavra dinheiro, que dizia respeito ao texto. Mas, por não estar envolvido na leitura, o hemisfério trapalhão começa a cuidar de uma questão que seu dono precisava solucionar: como fazer para arrumar dinheiro para a balada do final de semana.

Para pensar no dinheiro para a balada, o hemisfério direito precisa de memória, e o único mecanismo disponível chama-se memória de trabalho, a mesma que estava sendo utilizada pelo esquerdo durante a leitura.

Se, na escala de valores do leitor, o assunto balada for mais importante que o do texto, então o hemisfério direito entra no tribunal da mente com um pedido de prioridade pelo uso da memória de trabalho. Resultado: o hemisfério esquerdo continua a leitura, mas sem memória, para tristeza do leitor que, ao chegar ao ponto final, tem a lamentável surpresa: cadê o texto? Sumiu!

E como corrigir isso? O que fazer para que os dois hemisférios se envolvam na mesma tarefa? Para isso, vamos recuar aos nossos tempos da infância.

Tente se lembrar de alguns livros que leu quando criança. Peça ao seu filho para fazer o mesmo: lembrar-se dos livros que leu quando era bem pequeno. Quem não se recorda da coleção Vagalume, da Cartilha Caminho Suave e de títulos como O Pequeno Príncipe, A Ilha Perdida, Poliana e mais recentes como o mago Harry Potter e a saga O Senhor dos Anéis?

O que explica a capacidade de memorização de textos lidos há muitos anos é a maneira como eles foram absorvidos. Livros infantis ou dirigidos ao público jovem estimulam a imaginação e a memória visual. O processo de criação de imagens durante a leitura é função do hemisfério direito. Dessa forma, enquanto o hemisfério esquerdo lê, o direito se ocupa da formação de imagens.

A interação dos dois hemisférios na realização de uma única tarefa faz com que a mente fique focada e isso ajuda a inibir pensamentos paralelos, ou seja, representa ganho extra de concentração.

Para garantir que a mente de seu filho fique focada na leitura, sugiro algumas dicas de comportamento que ajudarão a manter os dois hemisférios em sincronia. Os fundamentos da leitura serão os que vocês já conhecem, ao passo que as mudanças ocorrerão nas atividades extras que ajudarão a dar trabalho ao hemisfério direito.

1 – Olhar para o texto com a máxima atenção visual

Trata-se literalmente de ensinar seu filho a ver e enxergar o

texto. Limpem a mesa, deixando o mínimo possível de objetos que possam desviar a atenção dele. Ao olhar somente para o livro, ele amplia a capacidade visual e obtém o estímulo da memória visual. Fazendo isso, terá maior facilidade para memorizar a grafia correta das palavras, o uso de regras, a acentuação, imagens e os demais detalhes. Além disso, com a atenção focada nas páginas do livro ganha-se um acréscimo de concentração.

2 – Projetar o assunto do texto numa “tela mental”

Durante a leitura, estimule seu filho a colocar o hemisfério direito para funcionar através da imaginação. Diga para ele transformar os fatos lidos em histórias, dentro da cabeça dele. Isso deve ser feito visualizando todos os fatos, objetos, personagens e suas ações, lugares, época, números e tudo que for passível de visualização.

Ao proceder assim, ele estará reforçando o estímulo da memória visual, permitindo a retenção eficaz dos detalhes do texto em memórias de média duração. Este tipo de leitura que, pela visualização mental, equivale a assistir um bom filme, é o segredo da concentração e da boa memória que se observa na leitura das crianças. Claro que ele se torna mais fácil quando empregado em textos simples. Todavia, a visualização praticada em textos técnicos melhora à medida que o leitor insistir na atividade.

3 – Ler em voz alta

A leitura em voz alta também é uma ótima técnica para a concentração. Assim, instrua seu filho a, quando encontrar um trecho importante, relê-lo em voz alta para estimular a concentração, aguçar a percepção auditiva e registrá-lo neste tipo de memória.

Quando o local impedir que se leia em voz alta, como numa biblioteca, por exemplo, ele pode fazer uso de um poderoso recurso cognitivo: imaginar-se lendo em voz alta. Essa técnica é utilizada por muitos atores que na sala de ensaio: não podendo atrapalhar seus colegas de palco, fingem estar lendo a peça em voz alta.

4 – Ler de pé

É muito comum sentirmos sono durante a leitura. Se o sono for sinal de cansaço mental no caso do seu filho, deixe-o descansar, pois existe uma legítima necessidade de dormir. Não sendo esse o caso, isto é, se ele dormiu bem à noite, então para cortar o sono, basta que ele pegue o livro nas mãos, levante-se e leia de pé. Fazendo isso, ele corta o sono imediatamente e, de acréscimo, amplia mais ainda a

capacidade de concentração.

5 – Envolver a memória cinestésica

Aproveitando que ele já está de pé, outra orientação para a concentração é posicionar-se como um orador e ler como se estivesse tentando impressionar um grupo de espectadores.

Ensine-o a, durante a leitura, gesticular de acordo com o que estiver lendo, enfatizar as ideias importantes, melhorar a entonação da voz. Isso também ajudará seu filho a ocupar de forma útil o hemisfério direito e potencializará mais ainda a memorização.

6 – Cuidar dos números

Os números estão por todos os lados, nos textos de Geografia, Matemática, Biologia, Estatística, História, Direito e muitos outros. Eles nos dão distâncias, medidas, quantidades, datas, enfim, dados necessários para compreendermos o mundo. E são, num certo sentido, representações gráficas abstratas e, portanto, de difícil memorização.

Quando inseridos entre as frases de um texto, além da dificuldade natural de memorização, os números ainda encerram outro agravante: são praticamente invisíveis à memória, isto é, após a leitura não nos lembramos praticamente de nenhum.

Em contrapartida, a mente humana criou estratégias para lidar com os complicados algarismos. Uma delas é a repetição pura e sistemática do mesmo número até sua fixação. Isso acontece quando memorizamos, por exemplo, números de documentos pessoais, telefones e senhas. A outra estratégia mental é tentar relacionar o número a uma imagem. As imagens, como já vimos, são mais fáceis e rápidas para memorizar.

Minha proposta para a memorização de números é esta: transformar números em imagens, fazer revisões e pronto. Você não vai mais esquecê-los.

No site www.renatoalves.com.br, existe um vídeo com uma demonstração de memorização onde recito, de memória, o número Pi com mais trezentos dígitos em pouco mais de dois minutos. O processo de memorização consiste basicamente em transformar numa imagem cada dezena, centena ou milhar e depois associá-las

3,141592653589793238462643383279502884
19716939937510585923078164062862089986
28034825342117067982148086513282844609
550582231725359408128481117450284102701
938521105948954930381964428810975665933
446128475648233786783165091456485669234
60348610454326648213393607260249141273

Nos estudos, vale a mesma regra. Veja, a seguir, alguns exemplos que podem ajudar seu filho a memorizar dados numéricos:

No estudo sobre a Guerra das Malvinas, em História, temos como data de início o dia 04/04/1982 e o término em 14/06/1982. Com a data de início podemos criar uma relação entre os números, como, por exemplo, quatro mais quatro são iguais a oito; oito se relaciona com o ano oitenta e dois ($4 + 4 = 8$ (2)). Com a data de término, 14/06/1982, podemos relacionar o mês 6 com festas juninas, que lembram fogos e fogos lembram bombas.

No mês de junho, também se comemora o Dia dos Namorados (dia 12 de junho). Dessa forma, ele pode imaginar a Inglaterra e a Argentina dando um abraço encerrando as brigas no dia 14, dois dias depois do dia dos Namorados.

Ou seja, a ideia é que ele procure sempre olhar os números com a mente focada na produção de imagens. Ensine-o a, durante a leitura, na medida em que for encontrando números no texto, interrompê-la, estudar o número e perguntar: qual a melhor imagem para representar este número? Em seguida, ele deve fechar os olhos, concentrar-se, imaginar a imagem pretendida e retornar à leitura.

Ao final do texto, peça para que ele confirme mentalmente todos os números memorizados e, se necessário, programe-se para as revisões.

3 - COMPREENSÃO

Antes de iniciar a leitura deste tópico, recomendo que você instrua seu filho a escolher um texto que ele tenha dificuldade de compreender para que possam fazer nele as medidas que aqui serão recomendadas.

O texto é complexo quando contém ideias e vocabulário técnicos. Trata-se geralmente de texto didático e que deve ser tratado com o rigor exigido por esse tipo de matéria.

Assuntos complexos são assimilados mais facilmente num ambiente livre de interrupções, pois o grau de concentração requerido deve ser proporcional ao grau de dificuldade da matéria.

Além da simples leitura, um estudo mais elaborado será necessário e, para isso, existem algumas etapas que desejo compartilhar com você, a fim de que possa ensinar seu filho a estudar inclusive os textos mais difíceis.

- Primeira Leitura
- Segunda Leitura
- Primeira Interpretação

- Complemento
- Segunda Interpretação
- Revisão

Primeira Leitura

Trata-se de uma leitura superficial. Pode ser acelerada, pois o objetivo é proporcionar apenas um primeiro contato entre seu filho e o texto. A primeira leitura é a fase em que nos familiarizamos com o assunto a ser lido, descobrimos seu grau de complexidade e o tempo necessário a essa incumbência. A primeira leitura se assemelha a um passeio no shopping sem levar dinheiro: a intenção é apenas olhar as vitrinas, verificar as novidades e se preparar para as futuras compras.

É também durante a primeira leitura que seu filho vai constatar se o vocabulário empregado no texto precisará de pausas e consultas ao dicionário, bem como se há números, fórmulas, tabelas, gráficos ou imagens a serem estudados. Ele conseguirá descobrir ainda se já possui um conhecimento prévio do assunto, bastando então apenas uma segunda leitura, ou se precisará aprofundar o estudo.

Peça então para que ele pegue já o texto que selecionou para estudar neste tópico. Agora, deve fazer a primeira leitura dele todo, sem nenhuma pausa, simplesmente lendo um pouco mais rápido do início até o final.

PEGUE O TEXTO QUE VOCÊ SELECIONOU E FAÇA A PRIMEIRA LEITURA AGORA

Se a memória humana fosse um jardim, a primeira leitura seria o ato de arar e adubar a terra, preparando-a para receber as sementes, que são as informações contidas no texto.

Segunda Leitura

A segunda leitura exigirá de seu filho uma atenção mais do que especial. Exigirá alta concentração. Devido à complexidade, todo texto técnico deve ser lido sem pressa. A complexidade dele pode exigir que ele faça pausas estratégicas para a devida assimilação das ideias. A segunda leitura deve ser também reflexiva, condizente com a leitura de um filósofo.

O filósofo, quando lê, intercala pausas para reflexão. A pausa é aproveitada por ele para pensar, analisar, comparar, refletir e entender melhor as ideias do autor. A reflexão geralmente suscita perguntas e estas produzem ou não a impressão de estar no caminho da compreensão, além de abrir espaço para seu filho consultar outros

livros, dicionários, amigos ou sites especializados.

A segunda leitura poderá ser aperfeiçoada também pelo marcador de textos (canetas coloridas), juntamente com folhas para anotações, nas quais seu filho escreverá algumas palavras-chaves que sirvam para facilitar a posterior interpretação.

E qual o melhor momento para uma pausa na leitura?

A pausa poderá ser feita parágrafo a parágrafo, linha por linha ou até mesmo em palavras que não foram compreendidas. Ela serve para que a memória acomode melhor o que está sendo absorvido, além de se tratar de uma maneira inteligente de fixar o que está sendo lido, dando as respostas às sete perguntas do método de estudo que já conhecemos. Consulte sua mão, são elas:

O QUE
QUEM
QUANDO
ONDE
COMO
POR QUÊ
CONCLUSÃO

Continuando com a aprendizagem deste exercício, peça ao seu filho para voltar agora ao texto e continuar com a segunda leitura, introduzindo as pausas estratégicas. Nessas pausas, ele deve pensar, explicar e repetir a si mesmo o que foi compreendido. Depois, anotar numa folha uma palavra ou pequena frase que represente a mensagem do autor. Para facilitar esse processo, pode responder às seguintes perguntas:

O que foi compreendido neste trecho da leitura?

Qual é a melhor forma de exemplificar?

Qual a melhor palavra ou frase que representa esta mensagem?

O estudante deve gastar o tempo que for necessário com a leitura do texto e anotar somente depois de respondidas estas três perguntas e de ter compreendido. Em seguida, deve voltar ao texto e prosseguir a leitura, fazendo novas pausas, refletindo, anotando e continuando até o término do texto.

PEGUE O TEXTO QUE VOCÊ SELECIONOU E FAÇA A SEGUNDA LEITURA AGORA

Primeira Interpretação

A interpretação de um texto técnico é um momento especial. É o momento de saber se seu filho consegue explicar o que leu. É ter a capacidade de responder à pergunta que desencadeia nosso método de estudo: Se tivesse que explicar o que acabou de ler, como faria? É na primeira interpretação que ele define se poderá avançar com a matéria ou se terá que trabalhar um pouco mais no texto.

Ele deve ter sobre a mesa uma lista de palavras-chave ou pequenas frases-resumos do que foi compreendido no texto. A primeira interpretação consiste exatamente em conseguir explicar, em detalhes, cada uma dessas anotações. É também neste momento que ele estará validando as palavras ou frases anotadas, isto é, verificando se é possível a explicação do texto em seus mínimos detalhes a partir dessas anotações. Se isso for possível, então significa que são as palavras ideais. Elas deverão ser transferidas a uma ficha de revisão para posterior revisão.

Complemento

Após a interpretação, muitas vezes surge uma sensação de vazio. Verificamos que, embora tenhamos feito a leitura concentrada e a tentativa de fixação pelas perguntas, ainda permanece a impressão de que está faltando algo. Uma forma interessante para eliminar tal incômodo é incrementar a explicação através da simplificação do conteúdo.

Seu filho deve entender “simplificar” como um caminho para que ele se faça entender, já que a medida do domínio de um assunto é, em primeiro lugar, tentar explicá-lo para si mesmo. Entretanto, a medida do sucesso absoluto nos estudos é conseguir explicar a matéria a outras pessoas.

Isso porque, para que outras pessoas compreendam o que seu filho vai explicar será necessário, naturalmente, que ele utilize uma linguagem de fácil compreensão e, para isso, existe uma maneira especial: explicar todo o conteúdo como quem explica a uma criança.

Você já reparou que alguns adultos, quando conversam com crianças, têm todo o cuidado de adequar o vocabulário para serem compreendidos por elas?

E o que aconteceria se seu filho tentasse adequar o texto técnico a uma linguagem que qualquer criança pudesse compreender? Certamente, ele acertaria no alvo da sua capacidade de compreensão, explicação e, de quebra, comunicação, pois qualquer pessoa conseguiria entendê-lo.

Então, vamos fazer essa experiência juntos? Peça ao seu filho

para tentar explicar o texto a você, como se você fosse uma criança. Se for necessário, ele pode pegar um dicionário, desenhar, simplificar, pensar num exemplo bem fácil e ir anotando tudo isso. Desse modo, de parágrafo em parágrafo, até completar todo o texto, posso garantir que a assimilação do conteúdo será muito mais fácil.

Segunda Interpretação

Agora que ele complementou o estudo do texto, buscou mais detalhes sobre o assunto e o explicou a ponto de fazer até uma criança entender, chegou o momento de passar para a segunda interpretação. Esta etapa deve ser feita da mesma forma que a primeira interpretação, ou seja, tentando responder à pergunta básica e percorrer as sete perguntas adicionais:

O QUE
QUEM
QUANDO
ONDE
COMO
POR QUÊ
CONCLUSÃO

O foco da segunda interpretação é averiguar se seu filho realmente já está apto a fazer uma explanação didática, da forma mais clara possível, abordando todos os detalhes assimilados durante o estudo.

A segunda interpretação estimula memórias mais profundas e garante a recordação por várias semanas, o que irá auxiliá-lo em provas de curto prazo. Entretanto, no caso de provas de longo prazo, como vestibulares e concursos, cuja data não tenha sido divulgada, será preciso fazer revisões programadas, a fim de garantir a criação de memórias de longa duração.

As revisões poderão ser feitas através da leitura do texto original, em casos de provas que exijam o texto na íntegra, ou através da interpretação das anotações feitas na ficha de revisão.

Revisão - “O Fichamento da Matéria”

“Fichamento” é uma técnica popular entre vestibulandos e concurseiros. Trata-se de um método que consiste em resumir uma grande quantidade de informação num pequeno pedaço de papel.

A ficha, com o tamanho médio de meia folha de caderno grande, de preferência sem linhas, é um sistema de fixação simples e poderoso

para aprendizagem, porque consiste na interpretação da síntese de um texto.

As palavras-chaves que serão anotadas na ficha serão escolhidas logo após a leitura de cada parágrafo do texto. Neste caso, imediatamente após terminar uma leitura, seu filho deve verificar se houve compreensão através da explicação em voz alta do conteúdo e, em seguida, responder à pergunta:

Se pudesse traduzir o trecho compreendido numa palavra ou, no máximo, numa pequena frase, qual seria ela?

A palavra ou frase escolhida deve traduzir toda a essência do trecho lido, é a síntese da matéria. E uma vez escolhida a palavra, peça para que ele anote-a na ficha e prossiga com o estudo do próximo parágrafo até o término do texto. Para que o método de fichamento estimule a memória, é fundamental que as anotações sejam feitas à mão, pois, segundo um estudo feito por pesquisadores da França e Noruega, a escrita manual oferece uma experiência sensorial superior à do teclado do computador.

“Quando escrevemos de punho, os movimentos feitos deixam uma memória motora na região sensorial-motora do cérebro, o que nos ajuda a reconhecer letras. Isto implica numa conexão entre leitura e escrita”, explica Anne Mangen, do Centro de Leitura da Universidade de Stavangers, na Noruega.

As palavras anotadas devem respeitar a ordem exata em que são apresentadas no texto, pois será dessa forma que o mesmo será recordado posteriormente.

Veja no exemplo:

ÁGUA POTÁVEL

A água potável é um recurso finito, que se espalha em partes desiguais pela superfície terrestre. Se, por um lado, seu ciclo natural se responsabiliza pela sua manutenção tornando-a um recurso renovável, por outro, suas reservas são limitadas.

A quantidade de água doce produzida pelo seu ciclo natural é hoje basicamente a mesma que em 1950 e que deverá permanecer inalterada até 2050. Essencial para a vida, a água doce tornou-se um problema em todos os continentes, levando a ONU (Organização das Nações Unidas) a criar em 2004 o Dia Mundial da Água - 22 de março.

Preocupar-se com a escassez de água em um planeta que tem 75% de sua superfície coberta por água parece absurdo. No entanto, a maior parte desse volume encontra-se nos mares e oceanos - água salgada, imprópria para o consumo humano e para a produção de alimentos.

Apesar de 75% da superfície do planeta ser recoberta por massas líquidas, a água doce não representa mais do que 3% desse total. Apenas um terço da água doce – presente nos rios, lagos, lençóis freáticos superficiais e atmosfera – é acessível. O restante está concentrado em geleiras, calotas polares e lençóis freáticos profundos.

Fonte: Uol Educação

A revisão das informações da ficha ativa também a habilidade de pensar sobre seu conteúdo, e isso tem o poder de nos manter ainda mais concentrados na tarefa.

Aparentemente, uma simples palavra parece não revelar muita coisa, porém a prática demonstra que ela permite uma capacidade de interpretação muito superior, uma vez que, por ser coerente, ela o forçará a vasculhar a memória em busca de aprofundamento para a melhor interpretação.

Com a ficha pronta, o próximo passo será validar a quantidade e a qualidade das lembranças, através da explicação de todas as idéias anotadas. Neste caso, seu filho deverá submeter cada uma delas a um processo de validação, na qual deverá responder:

1 – Qual é a definição da palavra em questão?

2 – Como esta palavra se relaciona com o texto?

O processo de fichamento nos mostra como podemos reforçar o aprendizado a partir da ativação da memória por uma simples palavra. Na sequência, veremos como e quando seu filho deverá revisar tais fichas para prolongar a memorização do conteúdo durante vários meses, quiçá anos, ou, dependendo da utilização do mesmo, por toda a vida.

MODELO DE FICHA DE REVISÃO

TEXTO: ÁGUA POTÁVEL

Recurso finito

Ciclo natural

Recurso renovável

Reservas limitadas

1950 - 2050

22 de março

75% da terra

água imprópria

3% de água doce

1/3 acessível

Rios, lagos, lençóis, atmosfera

2/3 geleiras, calotas, lençóis profundos

Vamos dissertar, em seguida, sobre as estratégias de revisão da ficha.

Quinto: Estratégias para revisão do conteúdo

Por que, depois de passados anos, ainda lembramos as letras de músicas que ouvimos na infância? Como explicar o fato de nunca esquecermos a oração que aprendemos na missa ou as multiplicações da tabuada? E o que dizer do hino nacional, do hino do nosso time do coração ou aquela piada antiga que sacamos da memória na roda de amigos?

Afinal, qual é o segredo da memória de longa duração?

Já é consenso na cultura popular a afirmativa de que a memória de longa duração é aquela formada pela repetição sistemática de uma mesma informação, processo conhecido popularmente por “decoreba”.

No entanto, a ciência certificou que a memória de longa duração é formada pelo reforço das sinapses (conexões entre neurônios) em períodos longos regulares, o que significa que a memória de longa duração não é formada pela quantidade de vezes em que se repete uma informação, mas pelo intervalo de tempo entre as repetições.

Em outras palavras, o estudante que desejar se lembrar do nome de todos os elementos da tabela periódica não precisa se cansar de repeti-los. Basta fazer isso apenas uma vez, de tempos em tempos, mas respeitando os intervalos certos. E quais são estes intervalos?

Desenvolvi método de revisão que batizei de “Revisão Agendada” e o experimentei com grupos de alunos. O método consiste em revisar o conteúdo em períodos programados que variam de semanas a até meses, alcançando-se o objetivo final, a formação de memórias de longo prazo, à custa de disciplina e de um esforço mínimo.

No caso deste método, os intervalos para revisão de conteúdo respeitam a seguinte programação:

- Aprendizagem.
- Primeiro estágio: 24 horas após o aprendizado.
- Segundo estágio: uma vez por semana ao longo de dois meses.
- Terceiro estágio: uma vez por mês até o dia da prova.

Aprendizagem

Ocorre quando seu filho assiste à aula, estuda a matéria, aprende, confirma e explica, valendo-se de todas as técnicas apresentadas neste livro. Após o aprendizado, como já vimos, ele vai

produzir fichas com as informações que serão revisadas, fazer a validação das mesmas e arquivá-las para serem revisadas nos próximos estágios.

Revisão de consolidação

Após aproximadamente 24 horas da confecção da ficha, será feita a primeira revisão. Pode ser uma transcrição, caso o conteúdo seja composto, por exemplo, de fórmulas, equações ou idiomas estrangeiros, ou uma leitura concentrada e interpretativa, se tratando de textos.

Segundo estágio

Contada aproximadamente uma semana da revisão do primeiro estágio, deve-se efetuar uma nova revisão. Nesta etapa, diante do tempo passado desde o dia da aprendizagem e do primeiro estágio, pode haver, embora seja difícil, a necessidade de consultar o texto de onde foi extraída a síntese da matéria para a confecção da ficha. Neste caso, basta que o material de estudo esteja próximo para uma rápida consulta de reforço. As revisões do segundo estágio acontecerão semanalmente, até completarem o período de oito semanas ou dois meses. Se a prova para a qual seu filho estava se preparando ocorrer durante este estágio de revisão será ótimo, pois ele já estará apto a aplicar tudo que aprendeu.

Terceiro estágio

A partir da oitava semana do segundo estágio, inicia-se o processo de revisão mensal. Neste caso, por ainda ser imprevisto o dia da prova, a revisão continuará sendo feita apenas uma vez ao mês, durante o tempo necessário, até a data da prova.

Em todos os estágios do método de revisão programada, seu filho tem total liberdade para ler, escrever e até mesmo gravar o conteúdo num gravador de voz, para escutá-lo nos momentos programados.

Vale lembrar que a disciplina será a grande aliada do campeão neste processo de fixação e ela será recompensada pela boa colocação que ele obterá em suas avaliações.

Este método de revisão atende perfeitamente aos perfis de estudantes, colegiais e universitários, que geralmente fazem provas em regime bimestral, assim como aos vestibulandos e concurseiros, que estudam sem data prevista para a avaliação.

Em ambos os casos, a aplicação do método garantirá a retenção

da matéria em memórias de longa duração, o que na prática significará a fácil lembrança durante meses, anos ou, dependendo da aplicação do conteúdo, até por toda a vida.

RESUMO DA PARTE 4

Nesta parte vimos que a leitura é muito mais do que um mero exercício de passar os olhos sobre as páginas do livro. Leitura, para muitas pessoas e talvez também para seu filho, é a porta de acesso à realização de projetos pessoais e profissionais.

Alimentar a mente através dos livros é um ato sublime e gratificante, pois retribui ao leitor cuidados com a concentração, compreensão e memorização.

A concentração está para a leitura como a flor para a abelha, ou seja, a relação de interdependência é evidente e respeitá-la favorece a aprendizagem, permitindo uma leitura prazerosa e eficiente.

Para que a concentração reine durante o período de leitura é fundamental o preparo dos ambientes externo e interno. A identificação e neutralização de estímulos que envolvem tais ambientes e desviam a atenção do leitor é condição essencial para que a mente trabalhe focada. Neste sentido, ao lançar um olhar cuidadoso e preventivo a fim de minimizar a influência negativa de pensamentos e preocupações durante a leitura, seu filho estará assegurando a vitória dele nos estudos.

Vimos também que o modo de leitura padrão, que aprendemos na escola, não precisa ser abandonado, mas incrementado com a adequada aplicação das funções cerebrais, especialmente as que envolvem imagens e que o ajudarão a manter o hemisfério direito ocupado, gerando, assim, o desejado ganho de concentração.

Para a compreensão dos textos foram sugeridas sete perguntas (O QUE, QUEM, QUANDO, ONDE, COMO, POR QUÊ e CONCLUSÃO) que auxiliarão seu filho na interpretação deles.

Reitero que o segredo da eficiência de tais perguntas está em respondê-las imediatamente após a leitura. Com isso, além da compreensão do texto, haverá também, já que as mesmas estimulam as sinapses, a ampliação do período de memorização.

Textos complexos, ou os chamados textos técnicos, exigem um cuidado maior em termos de concentração e método de estudo. Para que ambos sejam viáveis, foram sugeridas, neste capítulo, seis etapas simples e poderosas que farão toda a diferença.

- Primeira Leitura
- Segunda Leitura
- Primeira Interpretação
- Complemento
- Segunda Interpretação
- Revisão

O processo de revisão do texto lido será necessário quando a previsão da utilização do mesmo ocorrer dentro de alguns meses, como acontece em vestibulares e concursos. Neste caso, o texto precisa ser arquivado em memórias de longa duração e o método recomendado para a formação de tais memórias é o fichamento. Fichando e revisando em intervalos programados, seu filho estará alimentando corretamente a memória.

Dentre as diversas técnicas de estudos e revisão que pesquisei, foi no fichamento de matérias que obtive o melhor desempenho em termos de tempo, organização de conteúdo e quantidade de matérias.

O fichamento é simples, pois consiste em resumir numa pequena ficha a síntese do conteúdo aprendido, fazer a validação, isto é, verificar se é possível explicar o conteúdo a partir das palavras-chave e finalmente revisar em intervalos programados.

Parte 5 - Rumo ao Sucesso

Como aplicar as técnicas aprendidas e colher os frutos de um método simples e comprovadamente eficaz.

Parabéns a você, por sua dedicação e consciência da importância dos estudos para seu filho, especialmente no futuro, ao construir uma carreira de sucesso! E parabéns também a ele, que se dispôs a aprender técnicas de memorização que farão toda a diferença na vida dele, especialmente quando o conhecimento for a distância entre onde ele estiver e onde quiser chegar. É importante que você o parabeneze e reconheça o quanto a atitude dele já denota responsabilidade e inteligência.

Enfim, chegamos à etapa final de um trabalho que, com toda certeza, já está fazendo a diferença não só nos hábitos de estudo de seu filho, mas também nos seus, que também assimilou novos conhecimentos acerca do funcionamento cerebral.

Posso apostar que, em última instância, este livro é capaz de promover, no mínimo, uma reflexão profunda e útil a respeito da forma como seu filho vinha estudando até agora. De qualquer modo, mudanças para melhor são bem-vindas e, à medida que der continuidade neste método, proverão melhores frutos.

É o momento de engatar marcha à frente, romper com os métodos antigos e olhar para um futuro onde os bons resultados, de fato, irão acontecer.

Tratados científicos sobre os benefícios da memorização nos estudos não deixam dúvidas de que estamos no caminho certo. Tais benefícios foram comprovados em pesquisa realizada pela Universidade de Purdue, nos Estados Unidos. No experimento, 200 alunos divididos em dois grupos estudaram textos de várias áreas e o grupo que fez uso de técnicas de memorização apresentaram desempenho 50% superior aos alunos que utilizaram métodos tradicionais. Este desempenho agora também está ao seu alcance e, principalmente, ao alcance de seu filho.

Durante a leitura deste livro, você pôde compreender, experimentar e comprovar a simplicidade e a força do método. Agora, o que falta para seu filho entrar para o time dos estudantes que brilham é aplicar e adaptar as técnicas e se beneficiar delas.

Vivemos na era do conhecimento. Apesar disso, ter conhecimento não faz tanta diferença quanto saber utilizá-lo. Não importa apenas o que seu filho sabe, mas o que faz com o que sabe. Como agora ele já sabe o que fazer com as ferramentas que recebeu,

chegou o momento da grande guinada.

O estudo, a leitura e assistir a aulas são meios de ascensão social, cultural e financeiro. Não existe nada mais gratificante do que saber aprender. É isso o que vai tornar seu filho mais erudito, rápido e competitivo. Abastecer a memória de conteúdo útil, ilustrativo e edificante agora será mais fácil.

Permita-me o pedido de um grande favor. Não guarde este modelo de estudo apenas para vocês, da sua casa. Leve essas boas novas aos colegas de classe de seu filho ou a quem julgar que pode se beneficiar dele. Comente-as com a máxima quantidade de pessoas que puder, especialmente com outros pais que também querem ver seus filhos se saírem bem nos estudos.

Ensine seus amigos e familiares a estudar corretamente. Apresente aos professores esta moderna proposta de aprendizado, mostre-lhes este livro, organize um grupo de leitura em sua casa ou na sala de aula de seu filho.

O nosso país é próspero, possui riquezas naturais abundantes, mas é preciso gente qualificada para cuidar de tudo isso. Precisamos de jovens preparados, educados e qualificados, que serão os guardiões dos nossos tesouros. Por isso, não deixe este livro escondido no fundo da estante.

Estante não é lugar de livros, o conhecimento precisa ser disseminado e as obras literárias devem estar nas mãos das pessoas.

Lembre-se também de que quanto mais uma pessoa ensina, mais aprende. Os comentários sobre as técnicas, métodos e hábitos deste livro farão com que seu filho crie um destaque em sua memória de longa duração. Ao término desta leitura, convide alguns amigos dele e proponha uma tarde de novos aprendizados, seguindo o sumário, inteirando-os sobre cada uma das ideias.

Outra forma de consolidar ainda mais estas ferramentas é escrever sobre elas. Daqui a pouco, ao terminar a presente leitura, plante suas primeiras sementes. Ligue o seu computador, entre no site www.renatoalves.com.br e manifeste a sua opinião acerca deste livro. Escreva um depoimento no lugar de mãe ou de pai que tomou uma atitude realmente eficiente para ajudar seu filho a estudar, em vez de somente ficar cobrando os resultados dele. Grave um vídeo ou peça para que ele mesmo faça isso, relatando as experiências após a aplicação do método aqui indicado. No final das provas, ficarei muito honrado em receber uma cópia do boletim de seu filho comparando o antes e o depois destes ensinamentos. Esse exemplo de sucesso, acredite, servirá de motivação para milhares de garotos e garotas que todos os dias se desesperam e abandonam os estudos porque não receberam as orientações desenvolvidas nestas páginas.

A oportunidade agora está nas mãos de vocês! Para realizar todos os seus sonhos, *“um passo por vez, é quanto basta”*, aconselhava o notável líder indiano Mahatma Gandhi.

Confiem, experimentem e tanto você quanto seu filho verão que é mais fácil do que imaginavam!

Sucesso Sempre!

Renato Alves

Desafio do Boletim

Estudantes campeões são movidos por desafios e a melhor prova do sucesso nos estudos são as boas notas registradas no boletim.

Neste livro você aprendeu diversas ferramentas e hábitos saudáveis de estudo capazes de mudar para melhor os seus resultados. Dessa forma, eu o convido para um desafio especial: anote na grade da próxima página as suas notas atuais, estude e utilize as orientações aprendidas neste livro e acompanhe evolução das suas notas.

Estudar corretamente, saber como agir ao não compreender uma matéria, buscar sempre a melhor nota são hábitos saudáveis para um estudante.

Você também pode ser um campeão nos estudos e para isso basta fazer tudo certo.

Envie uma cópia do seu boletim para o meu e-mail, ficarei muito horado em comemorar com você mais esta vitória.

renatoalves@renatoalves.com.br

Sobre o autor

RENATO ALVES

De ex-esquecido a melhor memória do Brasil

Renato Alves foi o primeiro brasileiro a receber através de homologação oficial, o título de Melhor Memória do Brasil pelo Rank Brasil, o livro dos recordes nacionais. A conquista inédita foi resultado da aplicação de um método próprio de memorização que o permitiu gravar uma sequência de 110 palavras aleatórias e número com 110 dígitos aleatórios em 4 minutos. Foi o primeiro recorde brasileiro de memorização. A técnica que desenvolveu foi batizada de Método Renato Alves® e tornou-se referencia nacional em treinamentos de aprendizagem acelerada.

Antes de conhecer a memorização e desenvolver o próprio método, Renato Alves foi um aluno abaixo da média. Assistia aulas inteiras para logo depois se esquecer de tudo. Estudava para provas e, no momento decisivo, não se lembrava de nada. O resultado dessa suposta falta de memória refletia no boletim, recheado de notas baixas, e no estado de ânimo para os estudos, cada vez mais reduzido. Os esquecimentos também interferiam no trabalho gerando perda de tempo, material, dinheiro e produtividade. Renato buscou ajuda, tratamentos e remédios para memória, mas a solução definitiva ele encontrou nos velhos textos com os métodos de memorização utilizados desde os tempos da Grécia antiga. Aprofundou-se nos estudos da memória e em pouco tempo transformou sua memória deficitária em uma super memória.

Pesquisador dedicado

Renato Alves graduou-se em Ciências da Computação pela Universidade de Marília, trabalhou com análise e desenvolvimento de sistemas computacionais e foi professor de algoritmos de programação. Estudou Ciências Cognitivas e Filosofia da Mente pela UNESP, foi membro do GAEC (Grupo Acadêmico de Estudos Cognitivos) e tornou-se pesquisador cognitivo nas áreas de aprendizagem, concentração e memória onde trabalhou a tríade mente-cérebro-computador que foi o embrião para o desenvolvimento do Método Renato Alves ® e do seu primeiro livro Branco na Memória - Saiba quais são as causas e o que fazer para evitar. Depois vieram os livros Segredo dos Gênios, Diálogo sem Duelo, Os 10 Hábitos da Memorização, Não Pergunte se ele Estudou e Faça seu Cérebro

Trabalhar para Você que até a presente data, somados, venderam mais de 200 mil exemplares.

O gosto pelos estudos, o perfeccionismo para criar um sistema de aprendizagem eficaz, a didática impecável e a missão de ajudar de maneira responsável o maior número de pessoas permitiram que o Método Renato Alves ® recebesse o em 2012 o Selo WEC, que confere o grau máximo de excelência em treinamentos presenciais. A aplicabilidade do método e a relevância de seu trabalho no contexto acadêmico proporcionaram a participação em eventos de renome nacional como o fórum Educar Educação, Congressos Científicos em universidades particulares e públicas, como UNESP, USP e em Workshops promovidos por entidades como Fundação Abrinq, Ministério da Defesa e dezenas de escolas pelo Brasil. E para atender a crescente demanda corporativa e levar o Método Renato Alves ® para as empresas, indústrias e órgãos do governo, Renato Alves fez MBA em Gestão Empresarial, criou novas ferramentas e inaugurou um novo segmento: métodos de memorização, foco e concentração para profissionais, onde atendeu empresas dos mais diversos segmentos como Receita Federal, Ministério da Defesa, Supremo Tribunal Federal e empresas como Coca Cola, Index, Petrobrás, Transpetro, Florença, Padrão, Jaw e muitas outras.

Conferencista de sucesso

Em março de 2013 o Método Renato Alves ® completou 16 anos de mercado e seu autor consolidou sua expertise no estudo da memória, foco e concentração. Neste período contabilizou estatísticas admiráveis. Foram quase três mil voos, todos os estados brasileiros percorridos, todas as cidades acima de 200 mil habitantes visitadas em mais de 200 apresentações presenciais por ano e aproximadamente 300 mil participantes capacitados até o momento.

Renato Alves possui experiência consagrada amplamente pela imprensa nacional, sendo considerado o maior especialista do país no tema memorização. Participou de inúmeros programas nas maiores emissoras de televisão aberta do país, nos principais jornais revistas e nos mais variados programas de rádio.

Em 2005 fundou a **Humano Editora**, localizada no interior paulista e especializada na produção, consultoria, preparação e edição de livros impressos e e-books para novos autores e em 2012 fundou a **Humano Educação**, empresa de organização e promoção de eventos voltados ao público acadêmico e empresarial.

Com seu estilo introvertido e simples, mas com muita ética, responsabilidade e confiabilidade, Renato Alves revolucionou o conceito de memorização no Brasil e conquista ano a ano mais admiradores. Atualmente dedica-se exclusivamente aos estudos, palestras e produção de livros. Seu sistema de aprendizagem acelerada e memorização tornou-se símbolo nacional para aqueles que procuram desenvolvimento com qualidade e acima de tudo resultados.

Contatos com o autor

Visite o site e veja vídeos, entrevistas e blogs do autor

www.renatoalves.com.br

Curta nossa página no Facebook e fique sabendo das novidades

www.facebook.com/sigaretratoalves

Mande-nos um e-mail e conte-nos a sua história de sucesso nos estudos

renatoalves@renatoalves.com.br

Créditos

Todos os direitos desta edição são reservados à
Humano Editora e Distribuidora de Livros.
Rua Iporans, 737 - Centro - 17601-170 - Tupã, SP
Telefone (14) 3491-6046
Site: <http://www.humanoeditora.com.br>

Preparação de textos:
Amanda Ramos Berti
Innocente V. Chiaradia

Capa:
Paulo Lemes Design
Foto capa: Valorpix

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Alves, Renato
Não Pergunte se ele Estudou : Como despertar nos filhos o interesse e a motivação nos estudos. - São Paulo : Humano Editora, 2013.

Bibliografia. ISBN 978-85-99647-07-3

1. Memória - Treinamento - 2. Memória - Treinamento - Técnicas I. Título.

09-01632
CDD 153.14

Índice para catálogo sistemático:

1.Memorização : Técnicas : Psicologia 153-14 2.
2.Métodos de estudo : Educação 371.30281.

Para adquirir a versão impressa deste e de outros livros de Renato Alves, acesse:

www.humanoeditora.com.br